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-2480 • उदयपुर, रविवार 17 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गरीबों के घर पहुंचा राशन

देश के विभिन्न शहरों में गरीब और बेरोजगार परिवारों तक प्रतिमाह राशन पहुंचाने का क्रम जुलाई–अगस्त माह में भी जारी रहा। नारायण गरीब परिवार राशन योजना कोविड–19 की पहली लहर में ही 50 हजार गरीबों तक राशन पहुंचाने के लक्ष्य के साथ संस्थान ने शुरू की थी। इस योजना में अब तक 35 हजार से अधिक परिवारों को प्रतिमाह राशन पहुंचाया गया है।

पोपल्टी– संस्थान ने उदयपुर जिले की गिर्वा तहसील की आदिवासी बहुल ग्राम पंचायत पोपल्टी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया। जिसमें पोपल्टी और आसपास के बेरोजगार आदिवासियों को 100 मासिक राशन किट, 150 साड़ियां और 200 बच्चों को बिस्किट के पैकेट वितरित किए गए। जिलें में जुलाई माह में 1850 राशन किट बांटे गए तथा 5000 से ज्यादा जरूरतमंदों को मदद पहुंचाई गई। शिविर में संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल एवं सुश्री पलक जी अग्रवाल सहित 10 सदस्यीय टीम ने सेवाएं दी।

कैथल– हरियाणा के कैथल शहर में जुलाई को सम्पन्न नारायण गरीब परिवार राशन शिविर में 38 परिवारों को एक माह का राशन वितरित किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री विकास जी शर्मा थे। अध्यक्षता श्री सतपाल जी गुप्ता ने की। विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल थे। संस्थान की स्थानीय शाखा के संयोजक श्री सतपाल जी मंगला ने अतिथियों का स्वागत किया। शिविर में स्थानीय शाखा के सदस्य श्री दुर्गा प्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल व श्री जितेन्द्र जी बंसल भी उपस्थित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री लाल सिंह जी भाटी व श्री रामसिंह जी ने किया।

खेतड़ी– झुंझुनू (राजस्थान) जिले के खेतड़ी शहर में 16 चयनित परिवारों को मासिक राशन किट प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि उप पुलिस अधीक्षक श्री

विजयकुमार जी व विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री ओमप्रकाश जी, श्री कपिल जी व श्री पवन जी कटारिया थे। अध्यक्षता ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष श्री गोकुलचन्द्र जी ने की। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा ने कोरोनाकाल में संस्थान की विविध सेवाओं की जानकारी देते हुए अतिथियों का स्वागत किया।

भुवनेश्वर– द ओडिशा फॉर ब्लाईंड एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित शिविर में निर्धन एवं बेरोजगार चयनित 100 परिवारों को राशन किट का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि द ओडिसा ऐसोसिएशन फॉर ब्लाईंड के सचिव श्री शरद कुमार दास थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में शेख समद कडापार, श्री कपिल साई और रश्मी रंजन साहू मंचासीन थे।

शिविर प्रभारी लाल सिहं जी भाटी के अनुसार शिविर में अतिथियों ने कोरोनाकाल में संस्थान की ओर से की जा रही सेवाओं की मुक्तकंठ से सराहना की।

चेगलपट्टू– तमिलनाडू के चेगलपट्टू में 76 गरीब व बेरोजगार परिवारों को राशन किट दिए गए। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी के अनुसार एस. आर. एम. के चेयरमैन श्री सत्यसाई जी मुख्य अतिथि के रूप में पधारे, जबकि विशिष्ट अतिथि जी. वी. एस. के निदेशक श्री एम. जी. साहब, सचिव श्रीमती विमला जी व ट्रस्टी श्री व्यंकटेश जी थे। अध्यक्षता पुलिस निरीक्षक श्री सरवनराम जी ने की।

रतलाम– मध्यप्रदेश के रतलाम शहर में स्व. श्रीमती विमला मुखिजा की पावन स्मृति में श्री एन. डी. मुखिजा के सहयोग से नारायण गरीब राशन योजना शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें 24 परिवारों को 1 माह का राशन वितरित किया गया। मुख्य अतिथि श्री कांतिलाला जी छाजेड़ थे।

अध्यक्षता ठाकुर मंगलसिंह जी ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री गौरीशंकर शर्मा, श्याम बिहारी जी भारद्वाज, वीरेन्द्र जी शक्तावत, बलराम जी त्रिवेदी, राजू भाई अग्रवाल, मोहनलाल जी व निरंजन कुमावत बिराजित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।

भारतीपुरम– संस्थान की गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण योजना के तहत भारतीपुरम (तमिलनाडू) में 110 परिवारों को आयोजित शिविर में राशन किट वितरित किए गए। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्रीमती मरगधाम एवं विशिष्ट अतिथि श्री वेंकेश थे। अध्यक्षता समाजसेवी श्री युवराज जी ने की। जिन लोगों को राशन वितरण किया गया, उनमें कुष्ठ रोगी भी थे।

नारायण सेवा के सौजन्य से दर्द दूर : खुशियां भरपूर

हिमाचल में रहने वाली संतोष दो पैरो के नहीं होने पर भी हिम्मत हौसला बनाये हुये है। वे कहती है कि मेरा पहला एक पांव खराब हो गया मैं नहीं चल पाती थी उसके बाद दूसरा पांव भी मुड गया फिर हर जगह दिखाया पर भी इसका इलाज नहीं हो पाया, यहां आने पर डॉक्टर ने ऑपरेशन किया नारायण सेवा संस्थान में इनका निःशुल्क ऑपरेशन कर उस पैरों को सही किया और दूसरा कृत्रिम पांव लगा कर उसका नई जिंदगी की सौगात दी और पांव को सीधा कर दिया संस्थान ने मुझे शक्ति दी चलने के लिये मैं संस्थान को बहुत धन्यवाद देती हूँ

बिना पैर जिंदगी की राह पर चलना कितना मुश्किल होता है ये एहसास वो ही महसूस कर सकता है। जिसने दर्द को सहा है। एक दुर्घटना में अपने दोनों पांव गवा चुका राजुकुमार बिहार का रहने वाला है वह बताता है कि मैं गांव में पढ़ाई करता था और किसी कारण में शहर में काम से आया था तो मेरा एक्सीडेंट हो गया मेरे दोनों पैर कट गये। नारायण सेवा संस्थाान ने राजु को निःशुल्क दोनों पांव लगाये तो उससे महसूस हुआ पांव है तो जहान है। मैं नारायण सेवा संस्थान में आया हूँ और पैर लगने के बाद मै चल रहा हूँ मैं संस्थान को तहे दिल से शुक्रिया अदा करता हूँ मेरे पांव लगने पर मुझे बहुत खुशी हो रही है। संस्थान को धन्यवाद देता हूँ।

,,,,,

पैरो के बिना जिंदगी के क्या मायिने है। तीन साल पहले एक एक्सीडेंट में अपने पांव खो चुका मैं क्रांति लाल। गुजरात का हूँ अपने दर्द को समटे हुये जिंदगी में आगे बढ़ने का हौंसला बरकरार है।

तीन साल बाद मैं पांव पर खड़ा हूँ। नारायण सेवा संस्थान ने मुझे पैरो पर खड़े करके जिंदगी में आगे बढ़ने के लिये संभव बनाया। मुझे पैरो पर .चलने पर खुशी हो रही है मैं नारायण सेवा संस्थान को बहुत धन्यवाद देता हूँ।

,,,,,

छोटी उम्र में करंट लगने पर अपना दायां हाथ खो चुके शुभम पंवार का हौसला बरकरार है। और जिंदगी जीने की तमन्ना है।

उसी के अनुसार मैं धार जिला मध्यप्रदेश का हूँ। मैं 9 साल का था। जब करंट लगा था नारायण सेवा संस्थान ने मुझे निःशुल्क कृत्रिम हाथ लगाकर मेरी जिंदगी को खुशियों से भर दिया। अब मैं दोनों हाथों से जिंदगी जी रहा हूँ। मुझे संस्थान के बारे में टी.वी. से पता चला ,संस्थान परिवार को बहुत बहुत धन्यवाद देता हूँ।

नारायण सेवा संस्थान ने इलाज ही नहीं रोजगार के काबिल बनाया।

सहेंगे तो आगे बढ़ेंगे। ऐसा ही जज्बा लिये गोरखपुर की सरिता कुमारी को नई जिन्दगी को जीने का हौसला मिला, नारायण सेवा से । वे कहती हैं मैं जब चार साल की थी तब मेरे पांव में पोलियो हो गया। मेरे माता – पिता ने काफी इलाज कराया लेकिन ठीक नहीं हुआ है। पहले मैंने कभी सोचा भी नहीं थी कि, मैं अपने पाँव पे खड़ा होकर चल पाऊंगी। लेकिन यहाँ आकर मेरे मन में उम्मीद जगी कि मैं भी अपने पांव पे खड़ी हो के चल सकूंगी। अपने पांव का निःशुल्क ऑपरेशन करवाकर। अब सरिता कुमारी अपनी जिन्दगी का सफर आसानी से तय कर लेती है। संस्थान ने जहां सरिता कुमारी को पैरों पे खड़ा किया। वहीं पे उसे निःशुल्क कम्प्युटर कोर्स की ट्रेंनिग देकर उसकी जिन्दगी को जोड़ा रोजगार के सुअवसर से। वो संस्थान के प्रति अपना आभार प्रकट करती हैं। वे कहती रहती है कि नारायण सेवा संस्थान ने मेरा इलाज भी करवाया साथ भी कम्प्युटर कोर्स कराया। मैं आज बहुत खुश हूँ।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग – 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भुखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा– कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चो के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करे उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सम्पादकीय

सुख और दुःख अनुभूतियों का खेल है। सच में न तो सुख है और न दुःख। किन्तु व्यक्ति का सारा जीवन दुःख से मुक्ति पाने और सुख की प्राप्ति के प्रयासों में ही पूरा हो जाता है। सुख और दुःख वस्तुतः दोनों आभासी हैं। इनकी वास्तविकता कुछ भी नहीं है। हमारे मन के अनुरूप जो कार्य नहीं होता वह हमें दुःखी करता है और जो कार्य हमारे मन के अनुसार होता है उससे हमें सुख की अनुभूति होती है। इसका अर्थ है कि सुख व दुःख केवल मन की दो स्थितियां हैं। लेकिन हम रातदिन अपने मन के अनुसार ही चलने के आदी हो रहे हैं। यह जाने हुए भी कि हमें मंजिल तक पहुँचने में मन ही बाधक या साधक होता है पर हम मन का नियंत्रण सही ढंग से कर नहीं पाते। प्राचीन काल की शिक्षा, सत्संग, उपदेश, आचरण सभी का सार था मन पर नियंत्रण। मन को घोड़ों की संज्ञा देकर उस पर लगाम लगाने की हर चिंतक व प्रवर्तक ने सलाह दी है, पर उसे आचरण में हमें ही लाना होगा तब हम सुख के बजाय आनंद की खोज में लग सकेंगे।

कुछ काव्यमय

सुख दुःख जीवन के द्वन्द्व हैं,
ये मन की अनुभूतियां हैं।
इस द्वन्द्व से उबरने हेतु
ऋषि–मुनियों ने
सृजित की श्रुतियां हैं।
मन को जीतें तो जीत
हमारी ही होगी।
वरना तो हम
बनके रह जायेंगे भोगी।

- वरदीचन्द राव

श्री कैलाश जी मानव के प्रवचन की कथायें अंश

शास्त्री जी–कंकर

ये बात तब की है जब शास्त्री जी प्रधानमंत्री थे। एक बार चपरासी ने देखा कि शास्त्री जी के जूते में कंकर पड़ा हुआ है उन्होंने तुरन्त हटाया। जब शास्त्री जी ने जूता पहना तो कंकर गायब था। चपरासी से पूछा तो उसने कहा– मैंने हटाया।

शास्त्री जी बोले– ये कंकर मैं जानबुझकर जूते में रखता हूँ जिससे मुझे अपने देश के गरीब नागरिकों की याद आती रहे। मैं उनके लिये कुछ कर सकूंगा।

सुकरात – आईना

महान दार्शनिक सुकरात को बार–बार आईना देखने की आदत थी। जबकि सुकरात बहुत कुरूप थे। एक बार किसी व्यक्ति ने उन्हें टोका– कि आप तो बदसूरत है क्यों बार–बार आईना देखते हो? सुकरात ने जवाब देते हुए कहा– कि मैं अपने गुणों को इस तरह बढ़ाना चाहता हूँ कि लोगों को मेरी कुरूपता नजर ना आये।

ट्रेन–प्यास

एक बार ट्रेन में कोई व्यक्ति पानी बेच रहा था पास में कई यात्री उससे बार–बार पैसे कम करने को बोल रहा था। इतने में किसी अन्य व्यक्ति ने पूछा तो पानी वाले ने जवाब दिया– उन्हें प्यास नहीं है वर्ना इतना मोलभाव नहीं करते।

सुभाष–पुस्तकें

सुभाष जब छोटे थे एक बार उन्होंने पिताजी से कुछ पैसे माँगे तो पिताजी ने पीछे मुनीम लगा दिया कि सुभाष इन पैसों का क्या करता है? सुभाष पैसे को लेकर अपने एक गरीब मित्र के पास गये, और उसे पुस्तकें दिलवाई। जब बात पिताजी तक पहुँची तब उन्होंने सुभाष को बुलाया। तब उन्होंने पीठ थपथपाई। बोले– बेटा तुमने बहुत अच्छा काम किया।

मीठे फल

एक बार किसी सेठ ने अपने नौकर को कोई फल दिया, बाद में स्वयं भी फल लिया, मगर फल कडवा था, नौकर को बुलाकर पूछा फल कैसा था? तो नौकर ने बताया फल मीठा था, सेठ ने डांटते हुए कहा–फल तो कडवे हैं, नौकर बोला साहब रोज तो आप मीठे फल देते हो, आज कडवा आ गया तो क्या?

सेठ उसका जवाब सुनकर बडा प्रसन्न हुआ।

शिवाजी–शेरनी का दूध

एक बार समर्थ गुरु रामदास जी बीमार पड़े तो वैद्य ने शेरनी का दूध लाने को कहा। शिवाजी को जब पता चला तो वो जंगल की ओर चल पड़े। बहुत दूर जाने के बाद शेरनी दिखी। अपने बच्चे को दूध पिलाती हुई। शेरनी से निवेदन किया– मेरे गुरुदेव बीमार पड़े हैं, आपका दूध चाहिये फिर शेरनी का दूध दोहने लगे। लाकर गुरुजी को दिया। उसे पीने के बाद कुछ ही समय में वे ठीक हो गये।

शास्त्रार्थ ही नहीं सेवा भी

एक बार महात्मा ईसा अपने विचार प्रकट करने और प्रश्नों का उत्तर देने के लिये एक सभा में बुलाये गये। सभा में पहुँचते ही उन्होंने देखा कि वहाँ उपस्थित एक व्यक्ति हाथ की पीड़ा से बहुत कष्ट पाता हुआ कराह रहा है। महात्मा ईसा तुरन्त उसका उपचार करने में लग गये। उनका यह कृत्य देख विरोधियों ने समझा कि वे सभा की कार्यवाही से कतरा रहे हैं।

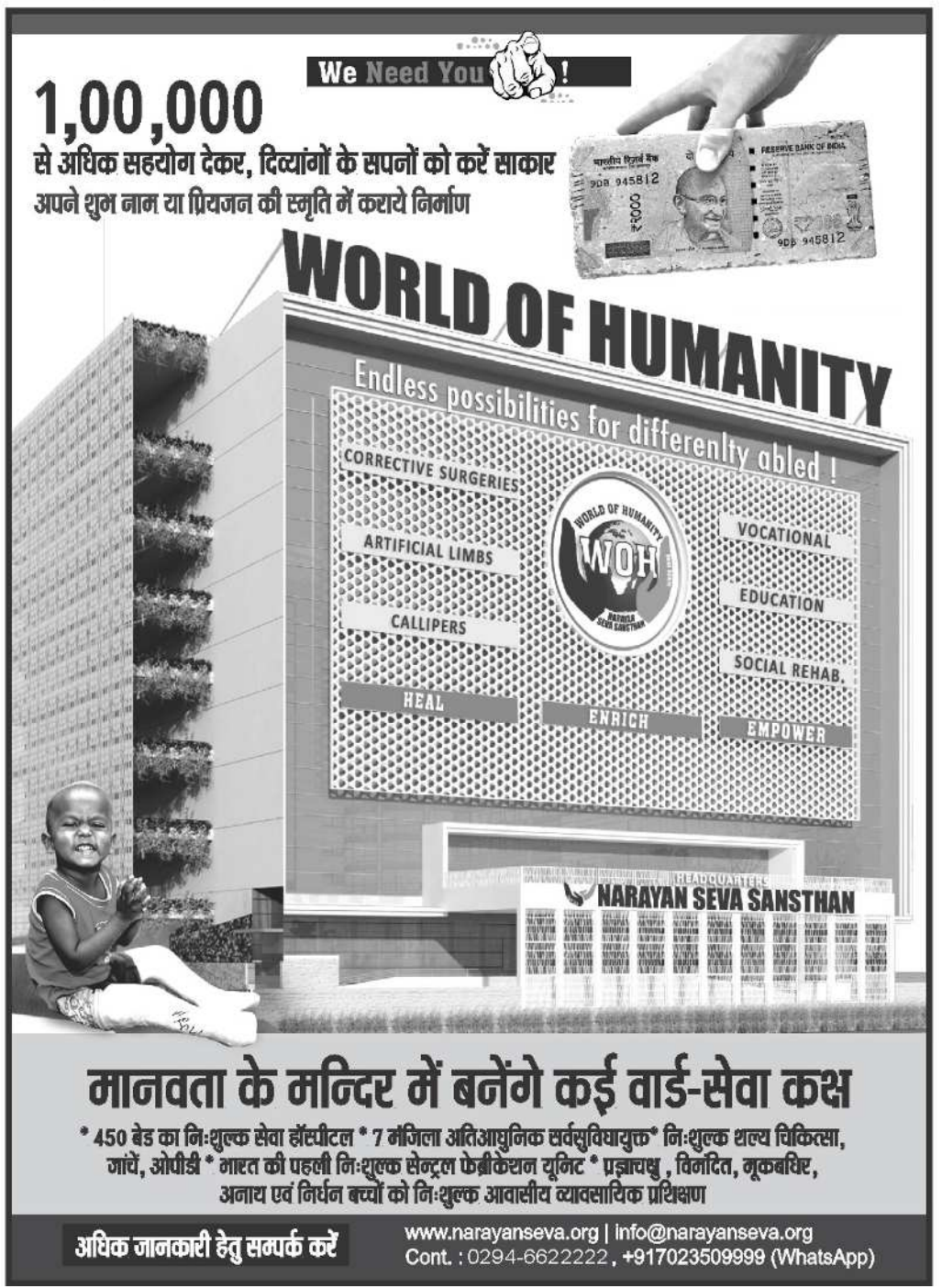
निदान एक ने व्यंग्य करते हुए कहा – "ईसा, तू तो शास्त्रार्थ करने आया है फिर उस मुख्य कार्य को छोड़कर हकीमी कैसे करने लगा है ?"

महात्मा ईसा ने बड़े शान्त भाव से उत्तर दिया – क्या तुममें से कोई ऐसा है, जिसके एक ही भेड़ हो और वह कुएँ में गिर जाय तो वह सारा काम छोड़कर उसे निकालने में न जाये ? मेरा मुख्य काम तो पीड़ितों की सेवा करना है, लोगों का दुःख–दर्द दूर करने का है।

शास्त्रार्थ तथा व्याख्यान तो जीवन के साधारण कार्यक्रम हैं।

नारायण सेवा का आभार

मेरा नाम राजबिन्दु पिता श्री महेन्द्रसिंह मेरी उम्र 9 साल की है। हम जिला पटियाला पंजाब के रहने वाले हैं। जब मैं दो साल की थी तब मेरे दोनों पैरों में पोलियो हो गया। मेरे पिता जी ने मुझे सरकारी अस्पताल में दिखाया लेकिन डॉक्टर ने कहा कि इसका इलाज नहीं हो सकता है। इस बात से मेरे परिवार वाले बहुत निराश हुए। लेकिन टी.वी. के आस्था चैनल पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर पता चला कि पोलियो का भी सफलतापूर्वक इलाज होता है, और वो भी निःशुल्क। हमें विश्वास नहीं हो रहा था। इस संस्थान में मेरे पैरों का ऑपरेशन हुआ और मुझे पोलियो जैसी खतरनाक दिव्यांगता से मुक्ति मिली। यहाँ की निःशुल्क सेवा से हम बहुत खुश हैं, और संस्थान के प्रति आभार प्रकट करते हैं कि दिव्यांग भाई–बहनों की सदा सेवा करते रहें।



क्या खर्राटे भी एक रोग है?

बहुत सारे व्यक्ति जब नींद में होते हैं, तब श्वसन क्रिया में उनकी नाक से जोर–जोर की आवाज होती है, कभी आवाज हल्की व धीमी होती है तो कभी बहुत दूर तक सुनाई देती है, इसे खर्राटा कहा जाता है। लोग कहते है कि यह खर्राटा मारकर बेसुध सो रहा है। खर्राटे मारने वालों को यह ज्ञात नहीं होता। कई बार लोग उसके इस खर्राटे के कारण निकट में सोना नहीं चाहते। वास्तव में खर्राटे या तो स्वयं एक रोग है या अन्य रोग का लक्षण है। खर्राटे के रोकथाम के प्रयास अवश्य करना चाहिए। खर्राटे के कारण अचानक हृदय के रूकने की संभावना रहती है।

खर्राटे के समय शरीर में रक्त संचार अनियमित हो जाता है, जो हृदयाघात का एक बड़ा कारण बन जाता है। मस्तिष्क में रक्त की कम आपूर्ति के कारण पक्षाघात तक हो जाता हो सकता है। वर्तमान में मधुमेह और मोटापे के रोग से ग्रस्त लोगों को खर्राटे की चपेट में आते हुए देखा जा रहा है।

खर्राटे आने के कारण निम्न माने गए –जब व्यक्ति नींद में होता है तब गले का पिछला हिस्सा थोड़ा संकरा हो जाता है। श्वांस जब संकरे स्थान से जाती है, तब आसपास के टिशुओं (कोशिकाओं से बने उत्तकों) में स्पंदन होता है, जिससे आवाज निकलती है। इसे ही खर्राटे कहते है। यह संकरापन नाक और मुंह में सूजन के कारण भी हो सकता है। यह सूजन एलर्जी, संक्रमण या किन्हीं कारणों से हो सकती है। इससे फेफड़ो को कम ऑक्सीजन मिलती है, जिससे मस्तिष्क के न्यूरोट्रांसमीटर अधिक ऑक्सीजन मांगने लगे है। ऐसे में नाक और मुंह अधिक सक्रिय हो जाते है, जिससे खर्राटे की आवाज आने लगती है। बच्चे में एडिनॉयड ग्रंथी में सूजन और टॉन्सिल के कारण भी खर्राटे आते हैं। मोटापे के कारण भी गले की नली में सूजन से रास्ता संकरा हो जाता है और श्वांस लेने में आवाज आने लगती है। जिव्हा (जीभ) का बड़ा आकार भी खर्राटे का एक बड़ा आकार है। ब्राजील में हुए एक शोध के अनुसार भोजन में नमक की अधिकता शरीर में ऐसे द्रव्य (लूड) निर्माण करती है, जिससे नाक के छिद्र में व्यवधान होता है और खर्राटे आने लगते हैं।

खर्राटे के रोगियों को पॉलीसोंमनोग्राफी टेस्ट करवाना चाहिए। यह टेस्ट व्यक्ति के सोते समय (नींद में) की शारीरिक स्थितियों की जानकारी देता है। प्राणायाम की क्रिया से खर्राटे नियंत्रित होते हैं। प्रातः व शाम खुली हवा में लंबी श्वांस लेकर धीमी गति से छोड़ना भी लाभदायक है। प्रा.तिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी) एवं योग चिक्तिसा (योग थैरेपी) भी खर्राटे के रोग से मुक्त होने में सहायक है लेकिन योग्य चिकित्सक से उपरोक्त कारणों के बारे में पता लगाने के लिए शारीरिक जांच आवश्यक है, तब निदान के उपाय करने में सुविधा होगी।

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

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

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 पैन 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 चन्द 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