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-2397 • उदयपुर, शनिवार 17 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सेवा–जगत्

सेवा पथ पर आपका अपना, नारायण सेवा संस्थान

नारायण गरीब परिवार राशन योजना के तहत्
कोलकाता में 79 परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर, एवं कोरोना महामारी की दूसरी लहर के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्थान शाखा कोलकाता द्वारा निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। पूरे भारतवर्ष में 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया गया। कोलकाता शाखा के अंतर्गत 79 गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। कोलकाता शाखा संयोजक श्री आलोक जी गुलहार ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री भीमा अंदु जी सरदार (क्लब सभापति) पुर्बिया जी शाह (सह सभापति) सुजीत जी गुहा (सेकेट्ररी) ने संस्थान की गतिविधियों का अवलोकन किया। संस्थापक चैयरमेन कैलाश जी 'मानव' ने बताया कि संस्थान 36 वर्षो से दीन–दुखियों की निःस्वार्थ सेवा कर रहा है। इस वर्ष कोरोना काल में संस्थान घर–घर भोजन सेवा, ऑक्सीजन सिलेंडर, एम्बुलेंस सेवा, कोरोनाकिट, निःशुल्क हाइड्रोलिक बेड भी आदि उपलब्ध करवाये गये, इस दौरान हजारों कोरोना संक्रमित को निःशुल्क सेवा उपलब्ध करवाई गई।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदों के लिए नारायण गरीब परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इसी क्रम में उदयपुर शहर के विभिन्न आदिवासी क्षेत्र में शिविर लगाकर निःशुल्क राशन वितरण किया गया। प्रत्येक किट में आटा, चावल, दाल, तेल, शक्कर, नमक एवं आवश्यक मसाले दिए गए।

शिविर प्रभारी श्री मुकेश कुमार जी शर्मा, प्रकाश जी नाथ, सूरज जी, श्री सधीष जी, श्री आलोक जी आदि पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

नारायण सेवा द्वारा सिरोही (राज.) में
62 गरीब परिवारों को राशन दिया

कोरोना महामारी की दूसरी लहर के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की शाखा सिरोही द्वारा निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। सिरोही शाखा के अंतर्गत 62 गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। सिरोही शाखा संयोजक अदाराम जी भाटिया ने बताया कि श्री कैलाश जी सुथार संरपच झाड़ोली ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि श्री नरेन्द्र सिंह जी ने संस्थान गतिविधियों का अवलोकन किया। संस्थापक चैयरमेन कैलाश जी 'मानव' ने बताया कि संस्थान 36 वर्षो से दीन–दुःखियों की निःस्वार्थ सेवा कर रहा है। इस वर्ष कोरोना काल में संस्थान घर–घर भोजन सेवा, ऑक्सीजन सिलेंडर, एम्बुलेंस सेवा, कोरोनाकिट, निःशुल्क हाइड्रोलिक बेड भी उपलब्ध करवाने का संकल्प लिया इस दौरान हजारों कोरोना संक्रमित को निःशुल्क सेवा उपलब्ध करवायी जा रही हैं। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदों के लिए नारायण गरीब परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है।

इसी क्रम में उदयपुर शहर के विभिन्न आदिवासी क्षेत्र में शिविर लगाकर निःशुल्क राशन वितरण किया जा रहा है। सिरोही आश्रम की पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

नारायण गरीब परिवार राशन योजना के तहत्
पुसद (महाराष्ट्र) में 68 परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण

संस्थान की पुसद शाखा के अंतर्गत 68 गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। शाखा संयोजक श्री विनोद जी राठौड़ ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री रामजी राठौड़ (महाराज), श्री शांतिलाल जी जैन, अशोक जी नालमवार, श्री सुरेन्द्र भाई राठौड़ (दिव्यांग सेवा समिति पुसद), श्री विनोद जी राठौड़ सचिव, श्री राधेश्याम जी जांगिड़ (सहकार्यवाह) ने संस्थान गतिविधियों का अवलोकन किया।

प्रत्येक किट में आटा, चावल, दाल, तेल, शक्कर, नमक एवं आवश्यक मसाले दिए गए। शिविर प्रभारी श्री हरी प्रसाद जी लढ्ढा ने बताया कि श्री रामेश्वर श्रीराम जी नाथवाड़े, श्री गिरीश जी, श्री सुनिल जी डुब्बेवार, श्रीशनि रॉय, रमेश चंद जी शर्मा आदि पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

गरीब की रसोई में पहुंचाया राशन
संस्थान द्धारा भुवनेश्वर (उड़ीसा) में 75 गरीब परिवारों को राशन वितरण

कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को भुवनेश्वर में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि संस्थान मुख्यालय उदयपुर के तत्वावधान में विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं द्वारा निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे हैं।

50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जाने का संकल्प है। इसके तहत् भुवनेश्वर के 75 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। स्थानीय सहयोगकर्ता श्री सरतचंद्रदास जी– ओड़िसा एसोसिएशन फॉर द ब्लाइंड भुवनेश्वर, शिविर में मुख्य अतिथि थे।

विशिष्ट अतिथि श्रीमान बीरनायक जी, श्रीमान कपिलजी, श्रीमान हिमांशुजी शेखर सहित कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे।

अतिथियों ने जरुरतमंद गरीब परिवारों को राशन किट बांटे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। शिविर में संस्थान की टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

अपनी जुबानी

संस्थान की कोरोना 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

फांदा के पीड़ित परिवार को दी मदद

नारायण सेवा संस्थान ने शहर से सटी धोल की पाटी पंचायत के फांदा गांव में गत शुक्रवार को उस परिवार को तात्कालिक सहायता उपलब्ध करवाई जिसका कच्चा मकान बुधवार को आग से जल गया था। धरमा गमेती के परिवार में पत्नी, पिता व चार बच्चों सहित कुल सात सदस्य हैं। अचानक आग लगने से न बांस की छत बची और न ही खाने–पीने सहित घर का अन्य सामान। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि सूचना मिलने पर निदेशक वंदना जी अग्रवाल फांदा पहुंची और पीड़ित परिवार को दो माह का राशन, सात बिस्तर सेट, पूरे परिवार के लिए कपड़े तथा छत बनाने के लिए त्रिपाल मुहैया करवाया। राहत टीम में मोहित जी मेनारिया व फतेहलाल जी शामिल थे। परिवार के मुखिया को आश्वस्त किया गया कि आगे भी उनकी मदद की जाती रहेगी।

गंगा शहर निवासी गुवाहाटी प्रवासी लोढा परिवार ने पेश की मिशाल

पुत्र की शादी में खर्च नहीं कर, दिव्यांगों के ऑपरेशन का लिया संकल्प

नारायण सेवा संस्थान बनी प्रेरणा का स्रोत

बीकानेर। गंगाशहर निवासी व गुवाहाटी प्रवासी समाजसेवी मानमल लोढा ने अपने पुत्र नितेश लोढा की शादी को वृहद स्तर पर न करके एक नारायण सेवा संस्थान के माध्यम से दिव्यांग का ऑपरेशन करवाने का निर्णय लिया है। नारायण सेवा संस्थान बीकानेर के प्रेरक कमल लोढा ने बताया कि गुवाहाटी के व्यवसायी मानमल लोढा ने बताया कि उत्सव के अवसर अनेक मिल जाएंगे लेकिन इस विकट दौर में सेवा धर्म निभाना जरूरी है। गौरतलब है कि नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर 4 लाख से ज्यादा दिव्यांग ऑपरेशन कर चुकी है। कोरोना काल में 50,000 परिवारों को अनाज का निःशुल्क वितरण किया।

सम्पादकीय

सादगी भरा जीवन जीने वाले व्यक्ति सदैव संतुष्ट और प्रसन्न रहते हैं। सादगी से व्यक्ति की आवश्यकताएं सीमित हो जाती है। व्यक्ति में असंतोष या स्पर्धा तभी होती है जब वह किसी की बराबरी में, समान स्तर में जीने की कोशिश करता है। आजकल तो व्यक्ति सर्वश्रेष्ठ दिखावटी बनकर जीने का आकांक्षी हो गया है। इसके लिये वह कमाने में, दिखाने में, प्रतिष्ठा में सबकुछ करने को तैयार हो जाता है। इस 'सबकुछ' के कारण ही वह नैतिकता को खूंटी पर टांग सकता है। जब नैतिकता या सत्य का आश्रय ही नहीं रहेगा तो शांति व संतोष कहाँ रहेगा ? आज ज्यादातर व्यक्ति असंतुष्ट व असंतोषी दिखाई देते हैं। इससे वैमनस्य व ईर्ष्या के भावों का अनावश्यक उदय होता है। व्यक्ति कितना भी तड़क–भड़क से भरा जीवन क्यों न जी ले, पर उसे संतोष तो सादगी से ही मिलेगा। संसार की वस्तुएं असंतोष ही बढ़ाती हैं। जब तक हम इनसे विरक्त न होंगे तब तक संतोष कैसे होगा? इसलिए जीवन में सुखी, संतोषी तथा अलमस्त रहना है तो सादगी भी एक उपाय है।

कुछ काव्यमय

सादा जीवन जी लिया,
रख कर उच्च विचार।
जीवन उसका धन्य है,
भागे सभी विकार।।
सहज सादगी से जियो,
यह जीवन अनमोल।
सादा जीवन मनुज की,
गांठें देता खोल।।
जीवन में हो सादगी,
उच्च बनेंगे भाव।
उसको लगता हर समय,
इस जीवन का चाव।।
सरल बनो सादे रहो,
कहते सारे संत।
भारमुक्त होंगे सभी,
छूट जाय सब थंत।।
जिसने साधी सादगी,
ऊँची रही उड़ान।
जगा गये वो जगत को,
वे ही बने महान।।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

यही है अवसर

संसार में कुशल समाचार जानने के लिये एक दिन भगवान ने नारद जी को पृथ्वी पर भेजा। उन्हें सबसे पहले एक दीन–दरिद्र पुरुष मिला जो अन्न और वस्त्र के लिये तड़प रहा था। नारद जी को उसने पहचाना और अपनी कष्ट कथा रो–रो कर सुनाने लगा। उसने कहा, जब आप भगवान से मिले तो मेरे गुजारे का प्रबन्ध करवा लेवें। नारद जी भी उसका दुःख देखकर दुःखी हुए बिना नहीं रहे, उदास मन से उन्होंने वहाँ वे विदाई ली और ऐसा आश्वासन दिया कि मैं प्रभु से अवश्य बात करूंगा, तुम्हारे लिये।

एक गाँव में नारद जी की भेंट एक धनाढ्य पुरुष से हुई। उन्होंने भी नारद जी को पहचानने में देर नहीं की पर उनका उलाहना कुछ और ही था। नारद जी ने उनसे कुशलक्षेम पूछा तो उस धनवान ने खिन्न होकर कहा, मुझे भगवान ने कैसे झंझाल में फँसा दिया। थोड़ा मिलता तो मैं शान्ति से रहता और कुछ भजन कर पाता, पर इतनी दौलत तो संभाले नहीं संभलती। ईश्वर से मेरी प्रार्थना करना कि मुझे इस झंझाल से मुक्ति दें। नारद जी को यह विषमता अखरी पर वे स्वर्गलोक की ओर प्रस्थान कर गए।

भगवान ने नारद जी को उस यात्रा का वृत्तान्त पूछा तो देवर्षि ने दोनों घटनाएँ सुना दी। नारायण हँसें और बोले देवर्षि मैं कर्म के अनुसार ही किसी को कुछ दे सकने में विवश हूँ। जिसकी कर्मठता समाप्त हो चुकी है उसे मैं कहाँ से दूँ। तुम अगली बार जाओ तो उस दीन–हीन से कहना कि दरिद्रता के विरुद्ध लड़े और साधन जुटाने का प्रयत्न करें तभी उसे दैविक सहायता मिल सकेगी। कहा भी है।

उद्यमेव ही सिध्यन्ति, कार्याणि न मनोरथे। न ही सुप्तस्य, सिंहस्य प्रवेशन्ति, मुखे मृगाः।।

इस प्रकार से धनी महानुभाव से कहना यह दौलत तुझे दूसरों की सहायता के लिये दी गई है। यदि तू संग्रही बना रहा तो जंजाल ही नहीं आगे चलकर वह विपत्ति भी बन जायेगी। इसे तुम स्वयं कम कर सकते हो, इसका सात्विक सदुपयोग करके। असहाय, बीमारों, दुखियों, दरिद्रों एवं निराश्रितों की सेवा में इसे लगाना ही इसका सर्वोत्तम उपयोग है।

क्या हम भी ऐसे झंझाल में फंसे हुए तो नहीं हैं? क्या हमें रातों की नींद बराबर आ रही है ? क्या हम धन के मात्र चौकीदार बनकर रह गए हैं? क्या हमारे मन की स्थिति भी उस धन महानुभाव के सदृश हैं यदि हाँ तो यही है अवसर जागने का, यहीं है अवसर पुण्य कमाने का, यह समय है अपनी धनरूपी लालसा को सम्मानित करने का। अपनी आवश्यकता से अधिक संचित पूँजी को दे डालिये, विकलांगों, निराश्रितों, बीमारों, विधवाओं एवं असहायों की सेवा में।

आपकी पूँजी मात्र तिजोरी में बंद रह गई है तो किसी के काम नहीं आएगी। और यदि इसका सेवा में उपयोग हो गया तो विकलांग भी अपने पाँवों पर चल कर, निराश्रित बाल गोपाल भी समाज में अपना स्थान बना लेंगें, मौत से झुझता हुआ, गरीब बीमार भी स्वस्थ होकर आपके कल्याण और सर्वसुख की मंगल कामना प्रभु से करेगा।

–कैलाश 'मानव'

विकल्प खत्म, तो सफलता पक्की

'प्रयत्न' छोटा शब्द है, मगर इसमें विशाल परिवर्तन के बीज हैं। लेकिन अगर हम प्रयत्न न करें तो असफलता अवश्यंभावी है। एक राजा ने अपने महल के बाहर एक तालाब बनवा रखा था। जिसमें उसने बहुत खूंखार जानवर छोड़ रखे थे, जैसे– घड़ियाल, साँप, बिच्छू आदि। वह अपने शत्रुओं और राज्य के अपराधियों को पकड़कर उसमें डाल देता था और तालाब के खतरनाक जानवर उसे चट कर जाते थे।

एक दिन उसने अपने राज्य में घोषणा करवा दी कि जो भी साहसी व्यक्ति इस तालाब को तैर कर पार करेगा, उसे मैं खूब धन दूँगा और मेरी बेटी का विवाह उससे कर दूँगा।

अनेक युवा और साहसी लोग वहाँ पहुँचे, किंतु किसी ने भी उसमें कूदने का साहस नहीं किया। क्योंकि उसमें, बड़े–बड़े घड़ियाल, साँप और बिच्छू थे। ऐसे में कौन अपनी जान गंवाए? अचानक सबने देखा कि एक आदमी तालाब में कूद गया और जल्दी–जल्दी तैर कर उसे पार कर गया। कुछ देर बाद वह आदमी जब सकुशल तालाब से बाहर आया तो सबने कहा कि तुम तो बहुत बहादुर हो।

उस युवक ने कहा कि बहादुरी की बात तो छोड़ो, पहले ये बताओ कि मुझे धक्का किसने दिया था।

सब ठहाका मार कर हँस पड़े। किसी ने कोई जवाब नहीं दिया। किंतु राजा बहुत प्रभावित हुआ। उसने पूछा कि ये असंभव कार्य तुमने कैसे किया?

युवक ने कहा कि मुझे किसी ने पीछे से धक्का दे दिया था, लेकिन पानी में गिरने के बाद जब मैंने देखा कि मेरे पास अब मरने के अतिरिक्त दूसरा कोई विकल्प नहीं है, मुझे प्राण जाने का भय था, तो मैंने अपनी पूरी शक्ति लगा दी और मौत के इस दरिया को पार कर गया। भले ही वो साहस उसने अनजाने में दिखाया था, लेकिन फिर भी राजा उससे प्रसन्न हुआ और अपनी पुत्री का विवाह उस के साथ करवा दिया। इस युवक की कहानी हमें सिखाती है कि मनुष्य के पास यदि मज़बूत इच्छाशक्ति हो तो वह बाधाओं का बड़े–से–बड़ा दरिया भी पार कर सकता है, इसलिए कभी भी विपत्तियों से घबराना नहीं चाहिए, क्योंकि साहसी लोग विपत्ति की अभेद्य दीवारों में भी दरवाज़े बना लेते हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

आगन्तुक की ऐसी बात सुन कैलाश की नींद हिरन हो गई, वह जूते पहन अस्पताल जाने लगा तो कमला की भी नींद उड़ गई, वह अन्दर से ही आवाज दे रही थी, कौन आया है, क्या हुआ? कैलाश ने अन्दर जाकर उसे कहा कि वह अस्पताल जाकर आता है, तुम सो जाओ। कैलाश उस व्यक्ति के पीछे पीछे अस्पताल पहुँचा। उसके 7–8 साल की बेटी थीं कैलाश को देखते ही वह प्रसन्न हो गई। कैलाश मन ही मन सोचने लगा–यह कैसा सम्बन्ध है, न जान न पहचान, यहां तक कि इनका नाम तक नहीं जानता था फिर भी इस तरह का स्नेह देख कर वह अभिभूत था। अब उसने अपने मन में ठान ली कि वह नियमित रूप से अस्पताल जाया करेगा।

कैलाश अब प्रतिदिन एक बार तो अस्पताल का चक्कर लगा ही लेता था। वार्ड में कई लोगों से मिलना–जुलना हो जाता था। इसी क्रम में उसकी भेंट एक कॉलेज के लेक्चरार से हो गई, इनका नाम सोहनलाल पाटनी था। सोहनलाल, कैलाश को इस तरह मरीजों से मिलते–जुलते देख बहुत प्रसन्न हुआ। उसने कैलाश से पूछा कि वह इतना समय कैसे निकाल लेता है? सोहनलाल किसी से मिलने आया हुआ था, उसने कैलाश को कहा कि उसके लायक कोई कार्य हो तो जरूर बताए। कैलाश को रोगियों के समक्ष पेश आने वाली दवाइयों की कठिनाई का अहसास था, उसने तुरन्त कह दिया कि इन्हें दवाइयों की बड़ी परेशानी रहती है, छोटी–मोटी दिक्कत तो वह खुद ही दूर कर देता हैं मगर उसकी भी सीमा है, उससे अधिक कर पाना उसके लिये मुश्किल होता है।

अंश-63

स्क्रीन टाइम बढ़ने से बच्चों की आंखों को खतरा

कोरोना के चलते इस वर्ष भी बच्चों को ऑनलाइन कक्षाओं से मुक्ति नहीं मिली है। स्क्रीन टाइम बढ़ने से बच्चों को कई तरह की दिक्कत होने लगी हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार घंटों मोबाइल पर ऑनलाइन पढ़ाई से बच्चों की आंखें कमजोर हो सकती हैं और स्पाइन में दिक्कत आ सकती है। इसलिए ऑनलाइन होमवर्क पूरा करवाने के लिए माता–पिता को भी अलर्ट रहने की जरूरत है। मोबाइल पर लगातार पढ़ाई से बच्चों की आंखों का पानी सूख सकता है।

जिन बच्चों की आंखे कमजोर हैं, उन्हें सिरदर्द हो सकता है। ऐसे में बच्चों की आंखों से हर 10–15 मिनट में कुछ देर मोबाइल से दूर कर दें। डॉक्टर की सलाह से आंखों में आई ड्रॉप डालें।

इन बातों का रखें ध्यान

1 संभव हो तो मोबाइल को लैपटॉप, डेस्कटॉप या एलईडी से कनेक्ट कर पढ़ाई करवाएं।
2 देखें, बच्चे कहीं गेम या चैट पर समय तो नहीं बिता रहे हैं।
3 बीच–बीच में ब्रेक जरूर दिलाएं।
4 बच्चों को लिखवाकर समझाएं, ताकि लिखने की आदत कम न हों।

ज्यादा देर झुककर बैठने से उनकी लंबाई पर असर पड़ सकता है। साथ ही गर्दन, कमर में दर्द हो सकता है और उनकी स्पाइन में भी दिक्कत आ सकती है। इसलिए थोड़ी–थोड़ी देर में मोबाइल अलग रख दें और थोड़ी देर वॉक करें।

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

अनुभव अमृतम्

भगवान की परम् कृपा जितनी रामचरितमानस की चौपाइयाँ, दोहे, छंद ऐसा लगता है मेरे अपने जीवन में रामचरित् मानस की बड़ी कृपा रही। सत्संग का स्वभाव और ईश्वर की कृपा से ही इस जीवन में लगातार अच्छे कार्य करने की जिज्ञासा बनी रही। इसमें परम् पूज्य राजमलजी भाईसाहब बीसलपुर भैरव नेत्र यज्ञ समिति, भैरव परिवार ट्रस्ट का बड़ा योगदान रहा। पूज्य बाई श्रीमति सोहनीदेवी जी का बहुत आशीर्वाद। जब स्वर्गाश्रम, ऋषिकेश जाने का अवसर मिलता, बहुत अच्छा लगता। पाली से ट्रेन में बैठ के मावली आते, मावली से दिल्ली की ट्रेन पकड़ते, और दिल्ली की ट्रेन से जब ऋषिकेश रात्रि को आठ बजे जाने वाली ट्रेन लोकल, और साढ़े दस बजे एक्सप्रेस। हरिद्वार उतरते, हरिद्वार से ऋषिकेश बस में या कई बार ट्रेन में भी ऋषिकेश से मुनि की रेती से रामपुल जब स्वर्गाश्रम के द्वार पर पहुँचते मन गद्गद् हो जाता। इधर चोटी वाला भोजनालय इधर दाहिनी तरफ परमार्थ निकेतन में जाने की रोड़, भारत साधु समाज, गीताभवन, सामने सब्जियों की दुकान से सब्जी ले लेते, फल ले लेते। कई बार बापूजी के सामने आते वो समझ जाते, प्रणाम कर रहा हूँ बापूजी, अरे! आ कैलाश आ। कब से जिज्ञासा थी? कब से इच्छा थी? तब तुम मिले बहुत अच्छा लग रहा है। परमार्थ निकेतन में प्रवेश करते बांयी तरफ पुस्तकों की दुकान, दाहिनें तरफ आयुर्वेद की दुकान, गंगाजी को प्रणाम। कभी लगे बहुत कुछ काम कर लिया। अब आराम ही करेंगे, करने की इच्छा नहीं है। तन्द्रा आ जावे, तब गंगा माता का स्मरण करेंगे। गंगामाता कभी रूकी क्या? निरंतर चल रही है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 190 (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	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