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-2395 • उदयपुर, गुरुवार 15 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

पाली (राज.) में 45 दिव्यांगों के कृत्रिम हाथ–पैर लगाए

कन्यादेवी पत्नी घेवरचंद जी बोहरा की याद में बोहरा परिवार द्वारा पाली के रोटरी भवन में निःशुल्क दिव्यांग जांच एवं ऑपरेशन चयन शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का नेतृत्व महावीर इंटरनेशनल महिला विंग और नारायण सेवा संस्थान उदयपुर द्वारा किया गया। महिला विंग की चेयरमेन ललिता जी कोठारी और संस्था के जोन चेयरमेन तेजपाल जी जैन ने बताया कि कार्यक्रम का शुभारंभ संरक्षक राजेन्द्र जी भंडारी, सुमित्रा जी जैन, भामाशाह मोतीलाल जी जैन, प्रकाशचंद जी, राजेश जी बोहरा एवं डॉ. बंशीलाल जी शिन्दे द्वारा किया गया। महिला विंग की सदस्यों द्वारा महावीर प्रार्थना का पठन किया गया। शिविर में जिले भर से 45 दिव्यांगों के हाथ–पैर इत्यादि का माप लिया गया। साथ ही जरूरतमंद दिव्यांगों को कैलिपर्स वितरित किए गए।

शिविर के लाभार्थी मुकेश जी बोहरा, राजेश जी बोहरा तथा संयोजक कांतिलाल जी मूथा, संरक्षक नूतनबाला जी कपिला, प्रभारी पुनीत जी मूथा, डॉ. के. एम. शर्मा जी, बाबू बंबोली जी, सुशील जी बालिया, आदित्य जी मूथा, सचिव प्रियंका जी मुथा, खुशबू जी मेहता, अभिलाषा जी संकलेचा, स्वीटी जी कोठारी, भारती जी मेहता, संगीता जी मेहता, सुरभि जी कोठारी, मनाली जी बोहरा, चंचल जी बोहरा, रक्षा जी वैष्णव, राज कंवर जी चौहान, नारायण सेवा के भंवरसिंह जी, राहुल जी, हरिप्रसाद जी लढ्ढा, मुकेश जी, मोहन जी, भरत जी, जयप्रकाश जी आरोड़ा, पुष्पा जी परिहार, अंजु जी भंडारी, पीयूष जी गोगड़ आदि ने अपनी सेवाएं दी। महावीर रसोई गृह के माध्यम से दिव्यांगों के लिए भोजन व्यवस्था की गई तथा रोटरी अध्यक्ष अमरचंद जी बोहरा द्वारा निःशुल्क भवन उपलब्ध करवाया गया। अंत में सरंक्षक राजेंद्र जी भंडारी ने कार्यकर्ताओं एवं दिव्यांगों का आभार व्यक्त किया।

महिलाओं को सामाजिक कार्य में लाएंगे आगे– ललिता जी कोठारी

महिला विंग की चेयरमेन ललिता जी कोठारी ने इस मौके पर कार्यकर्ताओं व प्रबुद्ध नागरिकों को संबोधित करते हुए कहा कि महावीर इंटरनेशनल द्वारा कार्यकर्ताओं को आगे लाने के लिए इस विंग की स्थापना की गई। इसके लिए सदस्यता अभियान चलाकर शहर में सक्रिय महिलाओं को इस संगठन से जोड़ेंगे और ऐसे शिविर और आयोजित किए जाएंगे। उन्होंने शिविर के लाभार्थी भामाशाह बोहरा परिवार भांवरी वालों को भी साधुवाद दिया।

सेवा–जगत्

दिव्यांगों को समर्पित- आपका अपना नारायण सेवा संस्थान

35 दिव्यांग भाई बहनों को सुनेल शिविर में मिले कृत्रिम अंग

पंचायत समिति सुनेल झालावाड़ के सभागार में शुक्रवार को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर एवं पूर्व सरपंच घनश्याम जी पाटीदार परिवार के तत्वावधान में दिव्यांग कृत्रिम अंग शिविर आयोजित किया गया। शिविर में मुख्य अतिथि पंचायत समिति प्रधान सीता कुमारी जी एवं पूर्व प्रधान कन्हैया लाल जी पाटीदार रहे। शिविर की अध्यक्षता घनश्याम जी पाटीदार पूर्व सरपंच द्वारा की गई एवं विशिष्ट अतिथि जनपद ललित कुमार जी, कालु लाल जी जनपद, प्रकाश जी, रघुवीर सिंह जी शक्तावत पूर्व सरपंच, संदीप जी व्यास, पूर्व सरपंच बद्रीलाल जी भंडारी रहे।

शिविर में अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। संस्थान उदयपुर की जानकारी व कार्यक्रम का संचालन फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा ने किया। शिविर में अतिथियों का स्वागत मेवाड़ की पगड़ी व उपरणा पहनाकर शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा द्वारा किया गया। मुख्य अतिथि प्रधान सीता कुमारी जी ने बताया कि उदयपुर संस्थान में सेवक प्रशांत जी भैया अध्यक्ष एवं वंदना जी अग्रवाल द्वारा जो सेवा कार्य हो रहा वो सराहनीय कार्य है नर सेवा ही नारायण सेवा है, दिव्यांग भाई बहनों को आर्टीफिशियल हाथ व पैर लगने के बाद वो अपने पैर पर चलकर घर जाते देखा बहुत खुशी हुई, उनके चेहरे पर मुस्कान आ रही थी, यही सच्ची मानव सेवा है। उन्होंने कहा कि संस्थान उदयपुर में पलक जी अग्रवाल द्वारा गरीब राशन वितरण का कार्य किया जा रहा है, निःशुल्क दवाइयां, कपड़े, गरीब बच्चों की पढ़ाई का खर्च, सभी निःशुल्क प्रदान किया जा रहा है। शिविर में 35 दिव्यांग भाई बहनों को कृत्रिम अंग लगाए गए। शिविर में मुकेश जी शर्मा ने दानदाताओं से निवेदन किया कि अपनी साल भर की कमाई में से दसवां हिस्सा जरूर दान करना चाहिए और अच्छी सेवा के काम में धन रूपी लक्ष्मी का सदुपयोग करें। शिविर में शिविर प्रभारी हरी प्रसाद जी लढ्ढा, फील्ड प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा, लोगर जी डांगी, डॉक्टर भंवर सिंह जी, मुन्ना भाई जी, अनिल जी पाटीदार, छोटू जी पाटीदार, गौरव जी का पूर्ण सहयोग रहा।

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 ढांचे 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।

मेरठ (उ.प्र.) और परभणी (महाराष्ट्र) में भी घर–घर भोजन सेवा

कोरोना संक्रमित परिवारों के सेवार्थ नारायण सेवा संस्थान के मुख्यालय पर शुरू हुई घर–घर भोजन सेवा की तर्ज संस्थान की शाखा मेरठ (यू.पी.) और परभणी (महाराष्ट्र) में भी निःशुल्क भोजन सेवा 25 अप्रैल से शुरू हुई है। शाखा परभणी की संयोजिका मंजु जी दर्डा के नेतृत्व में 1800 से अधिक पैकेट तथा मेरठ में मूलशंकर जी मेनारिया के सहयोग से 900 से ज्यादा भोजन पैकेट वितरित किए जा चुके हैं। अन्य शाखाओं में भी भोजन, राशन एवं दवाइयां आदि की निःशुल्क सेवा शुरू की जायेगी। यह सेवाएं कोरोना की दूसरी लहर की समाप्ति तक निरन्तर रहेगी पीड़ित मानवता को बचाना संस्थान का सर्वोपरि धर्म है।

भोजन पैकेट बनाने में जुटी सेवाभावी साधक टीम

सम्पादकीय

संवेदनाएं मानव की कोमलता का स्वरूप है। जब–जब मनुष्य जज्बाती होता है तब–तब उसमें दया, करुणा, परोपकार, परदुख कातरता के भावों का उदय होता है। मानवीय संवेदनाएं ही मानव को सृष्टि की श्रेष्ठतम कृति बनाती हैं। व्यक्ति में किसी के सुख को देखकर खुशी तो किसी के दुःख को देखकर गम की अनुभूति हो यही संवेदना के द्वार पर होने वाली प्रथम आहट है। इस आहट के महत्व को समझते हुए, इसका सम्मान करते हुए संवेदनाओं को जागृत होने देना तथा तद्नुसार कार्य करना ही मनुष्यता है। आज मानव की संवेदनाएं क्षीण होती जा रही हैं। यह वैश्विक संकट है। यह परिवर्तन बड़ी चिंता का कारण है। जब मनुष्य की संवेदनाएं ही लुप्त होने लगेंगी तो उसमें मानवता का भाव कहाँ रह पायेगा ? ये संवेदनाएं न्यून होने के कारण अनेक हो सकते हैं पर हमें यह सोचना होगा कि जज्बात ही तो हमारे संबंधों की नींव है। जब नींव ही कमजोर होगी तो कितना भी सुन्दर भवन क्यों न बना लें, उसकी सुरक्षा कितनी होगी ? इसलिए अब तक का सारा काव्य व साहित्य जज्बातों पर ही आधारित है। प्रथम काव्यकार वाल्मीकि ने भी संवेदना से संप्रेरित होकर ही काव्य रचना की थी। वस्तुतः संवेदनाएं ही मानव का भूषण है।

कुछ काव्यमय

जज्बाती जीवन बने,
भावों का हो रंग।
परदुःखकातर काम हों,
मिट जाये सब जंग।।
जज्बातों से युक्तमन,
हो संवेदनशील।
शीतल पानी से भरी,
जैसे कोई झील।।
सबके प्रति संवेदना,
उपजे बारम्बार।
मन मेरा निर्मल बने,
प्रतिदिन बढ़े निखार।।
संवेदी भावों भरा,
मन सबको मिल जाय।
सफल हो गई मनुजता,
जीवन ही खिल जाय।।
भावों से सद्भाव तक,
यात्रा चले अनंत।
खुशियों भरा जहान हो,
चहके दिशा दिगंत।।

- वख्तीचन्द राव

सतर्क रहे! सुरक्षित रहे!
कोरोना वायरस से सावधान रहे
क्योकि सावधानी ही बचाव हैं।
कोरोना को धोना हैं।

नारायण सेवा संस्थान

#CoronaVirus

अपनों से अपनी बात

देने में बड़ा आनंद

एक बार एक शिक्षक, अपने एक युवा शिष्य के साथ टहलने निकले। उन्होंने देखा कि रास्ते में पुराने एक जोड़ी जूते उतरे पड़े हैं, जो पास के खेत में काम कर रहे मजदूर के थे। वह काम खत्म कर घर जाने की तैयारी में था। शिष्य को मजाक सूझा, उसने शिक्षक से कहा, ''गुरुजी क्यों न हम ये जूते कहीं छिपा दें।

मजदूर इन्हें यहां नहीं पाकर घबराएगा तो बड़ा मजा आएगा।'' शिक्षक गम्भीरता से बोला ''किसी गरीब के साथ इस तरह का मजाक ठीक नहीं है। क्यों ना हम इन जूतों में कुछ सिक्के डाल दें और छिपकर देखें कि इसका मजदूर पर क्या प्रभाव पड़ता है।''

शिष्य ने ऐसा ही किया और दोनों पास ही झाड़ियों में छिप गए। मजदूर आ गया। उसने जैसे ही एक पैर जूते में डाला, उसे किसी चीज का आभास हुआ। उसने जूते में देखा कि कुछ सिक्के पड़े थे। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने इधर–इधर देखा। अब उसने दूसरा जूता उठाया, उसमें भी सिक्के थे।

उसकी आंखों में आंसू आ गए उसने हाथ जोड़कर कहा, हे भगवान्! समय पर प्राप्त इस सहायता के लिए उस अनजान सहायक का लाख–लाख धन्यवाद। उसकी सहायता के कारण आज मेरी बीमार पत्नी को दवा और भूखे बच्चों को रोटी मिल सकेगी।

मजदूर की बातें सुन शिष्य की आंखें भर आई। शिक्षक ने शिष्य से कहा 'क्या तुम्हारी मजाक वाली बात की अपेक्षा जूते में सिक्का डालने से तुम्हें कम खुशी मिली? ''शिष्य बोला, आपने आज मुझे जो पाठ पढ़ाया है, उसे मैं जीवन भर नहीं भूलूंगा।

–कैलाश 'मानव'

सच्चा राजा

बंगाल में गुष्करा एक छोटा–सा स्टेशन है। एक दिन रेलगाड़ी आकर स्टेशन पर खड़ी हुई। उतरने वाले झटपट उतरने लगे और चढ़ने वाले दौड़–दौड़कर गाड़ी में चढ़ने लगे। एक बुढ़िया भी गाड़ी से उतरी। उसने अपनी गठरी खिसका कर डिब्बे के दरवाजे पर तो कर ली थी; किन्तु बहुत चेष्टा करके भी उतार नहीं पायी थी। कई लोग गठरी को लाँघते हुए डिब्बे में चढ़े और डिब्बे से उतरे। बुढ़िया ने कई लोगों से बड़ी दीनता से प्रार्थना की कि उसकी गठरी उसके सिर पर उठाकर रख दें; किन्तु किसी ने उसकी बात पर ध्यान नहीं दिया। लोग ऐसे चले जाते थे, मानो बहरे हों। गाड़ी छूटने का समय हो गया।

बेचारी बुढ़िया इधर–उधर बड़ी व्याकुलता से देखने लगी। उसकी आँखों से टप–टप आँसू गिरने लगे।

एकाएक प्रथम श्रेणी के डिब्बे में बैठे एक सज्जन की दृष्टि बुढ़िया पर पड़ी। गाड़ी छूटने की घंटी बज चुकी थी; किन्तु उन्होंने इसकी परवाह नहीं की। अपने डिब्बे से वे शीघ्रता से उतरे और बुढ़िया की गठरी उठाकर उन्होंने उसके सिर पर रख दी। वहाँ से बड़ी शीघ्रता से अपने डिब्बे में जाकर जैसे ही वे बैठे, गाड़ी चल पड़ी। बुढ़िया सिर पर गठरी लिये उन्हें आशीर्वाद दे रही थी – 'बेटा ! भगवान् तेरा भला करे।'

तुम जानते हो कि बुढ़िया की गठरी उठा देने वाले सज्जन कौन थे? वे थे कासिम बाजार के राजा मणीन्द्रचन्द्र नन्दी, जो उस गाड़ी से कोलकाता जा रहे थे। सचमुच वे राजा थे, क्योंकि सच्चा राजा वह नहीं है जो धनी है या बड़ी सेना रखता है। सच्चा राजा वह है, जिसका हृदय उदार है, जो दीन–दुःखियों और दुर्बलों की सहायता कर सकता है ? ऐसे सच्चे राजा बनने का तुम में से सबको अधिकार है। तुम्हें इसके लिये प्रयत्न करना चाहिये।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

अस्पताल का वातावरण बरबस ही कैलाश को अपनी तरफ खींच रहा था। अब उसके मन में यह इच्छा जागृत होने लगी कि वह कोई ऑपरेशन होते हुए देखे। किस तरह डॉक्टर शरीर की चीर–फाड़ करते हैं, शरीर के अन्दर क्या होता है, डाक्टर कैसे शल्य क्रिया कर सब ठीक कर देते हैं। एक दिन डा. खत्री से उसने अपनी इच्छा व्यक्त की। डॉ. ने कहा कि कभी ऐसा कोई ऑपरेशन करना पड़ा तो वे उसे बुला लेंगे। कैलाश की बहुत जिज्ञासा थी कि मानव शरीर की आन्तरिक रचना देखे। वह चाहता था कि सभी लोगों को अपने शरीर के आन्तरिक अंगों की जानकारी होनी चाहिये। अस्पतालों में शारीरिक अंगों के चार्ट वह गौर से देखता था तथा महसूस करता था कि इनका मोडल के रूप में प्रदर्शन हो तो ज्यादा अच्छी तरह से समझ में आ सकता है। पिण्डवाड़ा दुर्घटना से लाये घायलों को तीन–चार दिन हो रहे थे। कैलाश का अस्पताल का फेरा नियमित कार्यक्रम बन गया था। वह अपने साथ हमेशा फल–बिस्किट वगैरह लेकर जाता था। इनकी संख्या बढ़ने लगी तो उसने कमला से कन्धे पर लटकाने का एक झोला सिलवा लिया। अस्पताल में इस बीच कुछ नये मरीज भी भर्ती हुए थे। कैलाश सबको अपने झोले से फल वगैरह निकाल कर देता था। पुराने मरीज तो सब उसे जानते थे मगर नये मरीज उसकी तरफ जिज्ञासा से देखते कि यह कौन व्यक्ति है जो इस तरह से सेवा करता है। कैलाश ने सबसे मित्रता कर ली तो सब हिलमिल गये।

अंश - 61

टूटने से बची सांसो की डोर

मेरा नाम सुशीला है मेरे पति की 3 साल पहले मौत हो गई थी। मेरे 12 साल का एक बेटा है। मैं घरों में झाड़ू – पौछा करने का काम करती हूँ। 5000– 6000 रुपये महीने का कमाकर जी रही हूँ। एक रात मुझे खाना बनाते सर्दी लगी और तेज खांसी आने लगी । खाना बनाकर सो गई रात में बुखार भी आ गया ।

सांस लेने में परेशानी –

मैं अस्पताल गई। डॉक्टर्स ने कोरोना की जांच कर दवा दी और घर पर आराम करने की सलाह दी। दूसरे दिन मुझे सांस लेने में तकलीफ होने लगी । तभी मुझे मेरी बहन ने फोन पर बताया कि नारायण सेवा से ऑक्सीजन मंगा लो। मैंने संस्थान से ऑक्सीजन का सिलेंडर मांगा तो उनके कार्यकताओं ने तत्काल घर पर पहुंचाया। उसी दिन से संस्थान ने भोजन पैकेट भी भेजने शुरू कर दिए। 5 – 6 दिन में मेरी तबीयत ठीक हो गई ।

पौष्टिक नाश्ते से करें शुरुआत दिनभर रहेंगे ऊर्जा से भरपूर

एक स्नैक, हम कह सकते हैं कि एक अल्पाहार यानी हल्का भोजन है, जो आमतौर पर हमारे नियमित भोजन के बीच पहले भी खाया जाता है। इसे नाश्ता कहते हैं। पौष्टिक नाश्ता खाने से बहत लाभ हो सकता है। जब कि नाश्ते में जंक फूड खाने से कई अकल्पकालिक और दीर्धकालिक स्वास्थ्य, समस्याएं हो सकती हैं।

इसलिए परिष्कृत कार्बोहाडड्रेट के बजाय स्वस्थ संपूर्ण खाध पदार्थों को नाश्ते के रूप में चुनने से सकारात्मक स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। सुबह अच्छा व पौष्टिक नाश्ता पूरे दिन शरीर की ऊर्जा बनाए रखने में मदद कर सकता है।

स्वस्थ नाश्ते के फायदे

- छोटे और बार–बार स्नैक्स खाने से आपका मेटाबॉलिज्म ठीक रहता है।
- नाश्ता, भोजन के बीच रक्त शर्करा के स्तर को बहुत अधिक गिरने से रोक सकता है।
- पौष्टिक नाश्ता खाने से पोषक तत्वों का सेवन बढ़ सकता है। आहार की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है, मस्तिष्क की शक्ति बढ़ सकती है। यह समग्र स्वास्थ्य में सुधार करता है।

कुछ पौष्टिक संयोजन

- फल और सब्जियां पौष्टिक नाश्ते के लिए अच्छे विकल्प हैं।
- व्यायाम के 20–30 मिनट बाद स्नैक्स का सेवन करें। यह संयोजन लंबे समय तक संतुष्ट भी रखता है।

ज्यादातर हाई प्रोटीन व हाई फाइबर स्नैक्स की सलाह उन्हें दी जाती है जिन्हें मधुमेह है। ये स्नैक्स पचने में धीमें होते हैं जो ब्लड शुगर लेवल के उतार–चढ़ाव को रोकेंगे।

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

अनुभव अमृतम्

प्रशान्त भैया, पड़ोसी वैष्णवजी सब मदद करते हैं। बाहर, गैराज के ठीक सामने एक चूल्हा बना रखा है बड़ा खोदकर के उस पर एक गढ्ढा कड़ाह लगा देते हैं। तेल डालकर, तेल गरम होता है फिर आटा डालते हैं, फिर उसको ठंडा करते हैं, फिर शक्कर डालते हैं। ऐसे साहब पौष्टिक आहार बना लेते हैं। दूध का पाउडर है– छाछ केन्द्र। बड़े द्रवित हो गये। अरे! कैलाशजी इतना बड़ा काम करते हो? आपने मेरे से प्लॉट नहीं मांगा?

मैं यूआईटी का चैयरमैंन भी हूँ। मैंने कहा– साहब हमारी तो कोई सिफारिश भी नहीं हैं। हंसने लगे, बोले– सिफारिश करने सामने मैं खड़ा हूँ। आप एक चिट्ठी लिख दीजिए। मेरे को दे दो, एक चिट्ठी दो लाईन, चार लाईन, आठ लाईन की। मैं आपको प्लॉट दे दूंगा। चिट्ठी लिखने लगे बोले– रजिस्ट्रेशन नम्बर जरूर लिखना।

मैंने कहा– साहब हमने तो रजिस्ट्रेशन कराया ही नहीं। बोले– रजिस्टर्ड कराना बहुत जरूरी है। उसके बिना मैं प्लॉट कैसे दे पाऊंगा? मैं एक फोन कर दूंगा। प्रतापनगर में ऑफिस है– उनका। उनमें आप फार्म भरिये। पांच–चार दिन में रजिस्ट्रेशन हो जायेगा। रजिस्ट्रेशन के प्रमाण पत्र की एक कॉपी लगा के मेरी चिट्ठी के साथ में पांच– सात दिन में रजिस्ट्रेशन होते ही मेरे को दे देना। मैं प्लॉट दे दूंगा। संस्था को रजिस्ट्रर्ड कराया।

मैंने कहा– प्लॉट कितने रुपये में दोगे आप? हमारे पास तो रुपया नहीं है। अरे! कौड़ियों के भाव, कौड़ियों के मौल दूंगा। हाँ, फर्स्ट प्लॉट दिया बारह रुपया स्क्वायर फिट में। अरे! साहब, ये आपने तो 84 हजार रुपये डिमांड नॉट दे दिया, सात हजार दो सो बीस स्क्वायर फिट का प्लॉट। 84 हजार रुपये तो हमारे पास नहीं है।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 188 (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