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-2388 • उदयपुर, सोमवार 05 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

मिटी वेदना, लौटी मुसकान

देवऋषि रावत की चार साल की बिटिया वैष्णवी ने जुलाई 2017 में स्कूल जाना प्रारम्भ किया। खिलखिलाती मुस्कान और तुतलाती इसकी मीठी बोली ने कुछ ही दिनों में उसे सहपाठियों और शिक्षकों की लाड़ली बना दिया। मध्यप्रदेश के ग्वालियर जिले के डबरा निवासी माता–पिता की आंखों का तारा वैष्णवी छोटी उम्र में ही बड़े सपने देखने लगी थी, वह प्रायः कहती कि पढ़–लिखकर चाहें किसी क्षेत्र में जाए, दीन–दुखियों की सेवा को अपना पहला फर्ज बनाएगी लेकिन विधना को उसके बडे सपने शायद रास नहीं आए। एक दुर्घटना ने उसके सपनों के पंख काट दिए।

स्कूली जीवन का एक महिना भी पूरा नहीं हुआ था कि 20 जुलाई 2017 को छुट्टी के बाद स्कूल द्वार से बाहर बजरी से लदे अनियंत्रित ट्रेक्टर ने उसे चपेट में ले लिया। बांया पांव बुरी तरह कुचल गया। घटना का पता चलते ही जब पिता घटना स्थल पहुंचे, छटपटाती मासूम को देख बेहोश हो गए। लोगों ने पिता–पुत्री को अस्पताल पहुंचाया। वैष्णवी पैर खोकर एक माह बाद घर लौटी। कटे पांव को देख रोती रहती, सोचती कैसे कटेगी आगे की जिंदगी? स्कूल भी छूट गया, सपने भी टूट गए। मां– बाप भी दुःखी थे। कुछ दिनों बाद उम्मीद की किरण बन एक महिला देवऋषि के घर आई। जिसने नारायण सेवा संस्थान में निःशुल्क कृत्रिम अंग लगाए थे। बिना

देरी किये वैष्णवी को माता–पिता उदयपुर लेकर आए। यहां डॉ. मानस रंजन जी साहू ने उसके लिए विशेष कृत्रिम पांव बनाया, उसे लगाने– खोलने और पहनकर चलने की कई दिनों तक ट्रेनिंग दी।

वैष्णवी जब उस कृत्रिम पांव को पहनकर चलने लगी तो उसके होठों पर अमिट मुस्कान थी। माता–पिता भी खुश थे। उन्होंने संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि वैष्णवी अब अपने सपने जरूर सच करेगी।

गरीब की रसोई में पहुंचाया राशन

संस्थान द्वारा भुवनेश्वर में 75 गरीब परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं 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।

सेवा–जगत्

दिव्यांगों की सेवा में, आपकी नारायण सेवा

आशियाना फिर बसा

मदद को तरसती पत्नी और मासूमों को नारायण सेवा ने संभाला

उदयपुर जिले के आदिवासी बहुल जोर जी का खेडा निवासी मीना (बदला हुआ नाम) का पति अहमदाबाद में नमकीन की दुकान पर काम करता था।

कोरोना की दूसरी लहर में खराब तबीयत के चलते वो गांव आया और दो दिन बाद मृत्यु हो गई। एक तरफ पत्नी पति की मौत से दुःखी थी तो दूसरी तरफ तीन बेटियों और वृद्ध सासू मां की चिंता भी उसे सता रही थी।

असमय मौत से असहाय परिवार के घर में न आटा था न दाल और न ही पैसा। भोजन को मोहताज परिवार पर ताउते तूफान का कहर भी ऐसा बरपा की टूटी– फूटी छत भी उड़ गई। परिवार के पांचों जन ने बारिश में रातें गुजारी तो बाद में तेज धूप में तपने को मजबूर हो गए।

नारायण सेवा संस्थान ने ली सुध–

संस्थान की आदिवासी क्षेत्रों में राशन बांटने वाली टीम को पता चला तो वे वहां पहुंचे । दुःखी परिवार को ढ़ाढस बंधाते हुए मदद के लिये हाथ बढ़ाया ।

हर माह मिलेगा राशन–

मृतक मजदूर परिवार को संस्थान ने मौके पर ही महीने भर का आटा, चावल, तेल, शक्कर, चाय, दाल, और मसाले दिए। हर माह इस परिवार को राशन दिया जाता रहेगा।

संस्थान बनाएगा पक्की छत –

घर की छत का निर्माण भी संस्थान द्वारा करवा लिया गया । जब बरसात के दिनों में उन्हें तकलीफ नहीं होगी।

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 ।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

कोरोना संक्रमितों के सेवार्थ नि:शुल्क सेवाएं

ऑक्सीजन सिलेंडर सेवा

अब तक नि:शुल्क 482 ऑक्सीजन सिलेण्डर दिये

'घर – घर भोजन' सेवा

अब तक घर-घर नि:शुल्क 21,3051 भोजन पैकेट वितरित

कोविड पॉजिटिव बीमारों को कोरोना किट सेवा

अब तक नि:शुल्क 1891 कोरोना किट संक्रमितों को दिये

बीमार को एम्बुलेंस सेवा

बीमार को हॉस्पीटल पहुँचाते संस्थान कर्मी अब तक 482 जन लाभान्वित

हैड्रोलिक बेड सेवा

482 जन को हैड्रोलिक बेड कराये उपलब्ध

कोरोना प्रभावित 29,603 मजदूर परिवारों को राशन वितरण

अपनी जुबानी

संस्थान की कोरोना सेवाओं से लाभान्वितों के अनुभव

मैं और मेरे परिवार के अन्य सदस्य माता–पिता, पत्नी और दोनों बहनें 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 शुरू कर दिया। वास्तव में खाना– बहुत स्वादिष्ट था। अच्छे से पैकिंग में सुरक्षित पैकेट 15 दिन तक निरन्तर मिलता रहा स्वादिष्ट 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 आइसोलेट हो गए। हम तीनों बीमार दवाई और भोजन के लिए चिन्तित 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। सुपाच्य और रूचिकर भोजन के साथ कोरोना मेडीसन खाकर कोरोना संक्रमण से उबर गए। हम सभी अब पूर्ण स्वस्थ्य हैं। संस्थान का दिल से धन्यवाद।

– रानू राजपूत, उदयपुर

सम्पादकीय

'समय परिवर्तनशील है' यह कथन सदैव सत्य सिद्ध होता रहा है। अनुभव में भी यही आता है कि समय न केवल परिवर्तनशील है वरन् तेजी से बदलता है। किन्तु जो शाश्वत् है वो कभी नहीं बदलता, वह तो अटल है, स्थिर है, चिरंतन है, तो बदलता क्या है? बदलते हैं रीति–रिवाज पर अटल है उनके पीछे की भावना, बदलते हैं रिश्ते– जान–पहचान पर स्थिर है उनके पीछे की आत्मीयता, बदलता है रहन–सहन पर चिरंतन है उसके पीछे का जुड़ाव। यह भावना, आत्मीयता व जुड़ाव ही मानव–संस्कृति के बीज हैं। जब तक बीज सुरक्षित हैं तब तक कितना भी बिगाड़ क्यों न हो जाए सद् की आशा कभी निराशा में नहीं बदलेगी। जब तक ये मानवीय गुण उपस्थित हैं तब तक असभ्यता व कुसंस्कार कितना भी जोर लगा ले, समाज और मनुष्य का सामंजस्य नहीं टूट सकता। इसलिए हमें परिणामों को बदलने या उन पर चिंता करने की बजाय, बीजों को सुरक्षित रखने व अनुकूलता होने पर उन्हें बोने की जुगत में रहना चाहिए। तभी तो वह फसल लहलहायेगी जिसकी सभी को आस है।

कुछ काव्यमय

शुचिता खोती जा रही,
क्यों जन–जन से आज।
आओ फिर मिलकर करें,
शुचिता का आगाज।।
मन में हो संवेदना,
तन सेवा में लीन।
खुशियों भरा जहान हो,
क्यों कोई गमगीन।।
सेवा के आकाश में,
ऊँची भरो उड़ान।
इस प्रयास से सहज में,
मिल जायें भगवान।।
करुणा का झरना बहे,
बुझे सभी की प्यास।
खुशियों का माहौल हो,
मिटे सभी त्रास।।
सरल चित्त मानव बने,
तो हो सरल समाज।
उस समाज की नींव पर,
हो ईश्वर का राज।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

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

सेवा ही बनाती है सौभाग्य

प्यासा मनुष्य अथाह समुद्र की ओर यह सोचकर दौड़ा कि जी भर के अपनी प्यास बुझाऊँगा! वह किनारे पर पहुँचा और अंजलि भरकर जल मुंह में डाला, किन्तु तत्काल ही उगल दिया। प्यासा सोचने लगा कि नदी, समुद्र से छोटी है, किन्तु उसका पानी मीठा है। समुद्र नदी से कई गुना विशाल है पर उसका पानी खारा है। कुछ ही क्षणों बाद समुद्र पार से उसे एक आवाज सुनाई दी– 'नदी जो पाती है, उसका अधिकांश बाँटती है, किन्तु समुद्र सब अपने में ही संचित रखता है। दूसरों के काम न आने वाले स्वार्थी का सार जीवन यों ही निस्सार होकर निष्फल चला जाता है।'

बंधुओं! जिस प्रकार प्रकाश सूर्य का और सुगंध पुष्प का स्वभाव है, उसी प्रकार दूसरों के दुःख दर्द में सहायक बनना सहृदयी मानव का स्वभाव है। सेवा का भाव उसी में प्रस्फुरित होता है, जो मात्र अपनी प्रसन्नता के लिए वस्तुएँ, अवस्था एवं परिस्थितियों की खोज में ही लगा नहीं रहता।

निःस्वार्थ सेवा करने की ललक ही सचमुच ईश्वर की सच्ची सेवा और पूजा है। सेवा के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता, इसके लिए अवसर स्वतः प्राप्त हो जाते है , क्योंकि सेवक की वृत्ति उस निर्मल सरिता के समान है, जो निरन्तर सेव्य की ओर बहती रहती है। सेवक के अंतरंग में ही प्रभु रमण करते है।

नारायण सेवा संस्थान इसी दर्शन का अनुगामी है। हमारा मानना है कि सेवा से सौभाग्य प्राप्त होता है। यदि सेवा को कर्त्तव्य समझा जाय, तो निःशक्त, निराश्रित, निर्धन और जीवन से निराश लोगों के दुःख दर्द काफी हद तक कम किए जा सकते हैं। यह भ्रम है कि धन–धान्य से परिपूर्ण व्यक्ति अर्थात समृद्ध जीवन जीने वालों को ही सुःख शान्ति नसीब होती है। वे धन कमाना तो जानते हैं लेकिन पुण्यार्जन की ओर नहीं बढ़ पाते। सुःख शांति मय जीवन कैसे जिया जाए? उन्हें ज्ञात नहीं।

धन सांसारिक जीवन में एक सीमा तक महत्त्वपूर्ण हो सकता है, किन्तु धर्म और सेवा का मार्ग उससे भी अधिक महत्त्वपूर्ण व श्रेष्ठ है क्योंकि धर्म स्थायी रूप से मानव के साथ रहता है, जब कि धन अस्थायी है। यदि भगवान ने किसी को समृद्धता से नवाजा है, तो वे पीड़ित, वंचित और जरूरतमंद की बुनियादी जरूरत को पूरा करने में सहयोग का संकल्प लेलें, भौतिक उन्नति की बजाय आत्मोन्नति के लिए चिंतन शील हो जाएं तो दुःख उनके द्वार पर कभी दस्तक दे ही नहीं सकता। आध्यात्मिक ज्ञान जीवन की प्रत्येक समस्या का सम्पूर्ण निदान है। कोई भी अतिथि हमारे घर से भूखा, प्यासा न जाए और पड़ोसी भूखा न सोये, दवा और इलाज के अभाव में कोई न तड़फे ऐसा प्रयास ही मानव जीवन को सार्थक करेगा। यही शान्ति का मूलमंत्र भी है।

–कैलाश 'मानव'

पीड़ितों में प्रभु के दर्शन

दूसरों की कमियाँ देखना और अपना गुणगान करना, यह मानवीय प्रवृत्ति है। परंतु यह ठीक नहीं है। ऐसा करने वाले दूसरों की नजर में छोटे हो जाते हैं।

एक बार एक कुख्यात डकैत गुरु नानक देव के पास पहुँचा और बोला–मैं अपने आचरण और कृत्यों से बहुत दुःखी हूँ। मैं सुधरना चाहता हूँ। मेरा मार्गदर्शन करें, जिससे बुरी आदतें छूट जाएँ। गुरु नानकदेव ने कहा–चोरी मत करना और झूठ मत बोलना। इन दो बातों को आचरण में ले आओ, तुम अच्छे व्यक्ति बन जाओगे।

कुछ दिनों बाद डकैत पुनः गुरु जी के पास आया और बोला–गुरुजी, चोरी न करूँ तो अपने परिवार का भरण–पोषण कैसे करूँ? चोरी करने वाला झूठ भी बोलता ही है। ये दोनों ही बातें मेरे लिए असम्भव हैं। आप कोई अन्य उपाय बताएं। गुरु नानकदेव जी ने सोच–विचार कर कहा कि– 'तुम्हे जो भी कृत्य करना है, वह सब करो, परंतु रोज शाम को किसी चौराहे पर जाकर अपने दिनभर के कृत्यों को जोर–जोर से बोलकर लोगों को बताओ। डकैत बाला– अरे! यह तो बहुत आसान कार्य है। यह मैं अवश्य कर लूँगा। दूसरे दिन उसने चोरी की। तत्पश्चात् वह चौराहे पर गया, परन्तु अपने कृत्य को उजागर करने का साहस नहीं जुटा पाया। वह आत्मग्लानि से भर गया तथा मन ही मन प्रायश्चित् करने की सोची। उसी दिन से उसने चोरी छोड़कर परिश्रम से मिली मजदूरी से अपना व परिवार का पोषण आरंभ किया।

पहले ही दिन उसे काफी संतोष मिला और रात्रि में नींद भी अच्छी आई। कुछ दिन बाद वह पुनः गुरुजी के पास पहुँचा और चरणों में नतमस्तक होकर बोला– गुरुजी! आपकी कृपा से मेरे जीवन से बुरे कृत्य जा चुके हैं।

अब मैं अत्यन्त प्रसन्न हूँ। बंधुओं स्वयं की कमियों को उजागर करना तथा दूसरों की अच्छाइयों की प्रशंसा करना ईश्वर की कृपा पाने का एक सरल उपाय है, तथा यही व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन लाने का जरिया भी है।'

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

इतने लोगों का समर्थन देख मनुज ने भी रौद्ररूप धारण कर लिया। उसने पुलिस वालों को चुनौती देते हुए कहा कि हम तो इन सबको सिरोही अस्पताल पहुँचा कर रहेंगे, तुम्हें अगर हमें गिरफ्तार करना है तो सिरोही आकर कर लेना। इसके साथ ही उसने सबको आदेश दे दिया कि घायलों को फटाफट जीपों में बिठाओ। अब किसी पुलिसकर्मी की हिम्मत नहीं हुई कि वे एक शब्द भी बोलें। तीनों चुपचाप एक तरफ खड़े होकर खिसियानी नजरों से देखते रहे।

इस बीच एक मेटाडोर और आ गई तो उसे भी मदद के लिये रोक लिया। इधर कैलाश ने कमला को सिरोही फोन कर दिया कि इस तरह की घटना हो गई है, वह घायलों को लेकर घन्टे भर में सिरोही पहुँच रहा है तब तक कमला घर में जितने भी कपड़े मिल सकें उनकी गांठ बांध कर अस्पताल पहुँच जाये। यह सब हो रहा था तब तक गांव के भी कई लोग एकत्र हो गये थे, इन लोगों ने भी मदद की और वाहन रवाना किये। एक वाहन में कैलाश भी बैठ गया।

लगभग पौन घन्टे में सभी गाड़ियां सिरोही पहुँच गई। यहां का अस्पताल अच्छा बड़ा था। डा. खत्री यहां सर्जन थे।

ये अत्यन्त दयालु व सहयोगी स्वभाव के थे। इतने घायलों को देख उन्होंने तुरन्त अस्पताल के वार्ड खाली करा दिये तथा घायलों को बिस्तर पर लिटाकर उनकी प्राथमिक चिकित्सा षुरू कर दी। अस्पताल के अन्य कर्मी भी तुरन्त सहायता में जुट गये।

अंश - 52

महान सोच

जापान मे ट्रेन की सीट फटी हुई थी, एक जापानी नागरिक ने अपनी बैग में से सूई धागा निकाला और सीट की सिलाई करने लगा! एक भारतीय नागरिक भी उसी ट्रेन मे था, उसने पूछा, क्या आप रेल्वे के कर्मचारी है? उसने कहा, नहीं मैं एक शिक्षक हूं, मैं इस ट्रेन से हर रोज अप डाउन करता हूँ, जाते वक्त इस सीट की खस्ता हालत देखकर वापस आते वक्त बाजार से सूई धागा खरीद लाया हूँ।

मुझे महसूस होता था कि अगर कोई विदेशी नागरिक इसे देखेगा तो मेरे देश की कितनी बेइज्जती होगी ऐसा सोच के सीट की सिलाई कर रहा हूँ!

जो नागरिक देश की इज्जत अपनी इज्जत समझता हो, जिस देश के नागरिकों की सोच महान हो, वो देश विकसित और महान बन जाता है, जापान आज इतना विकसित हो गया है की हम उससे बुलेट ट्रेन खरीद रहे हैं!

बचें पार्किसंस से

पार्किसन्स एक न्यूरोडिजेनरेटिव विकार है। डोपामाइन ब्रेन का ईंधन होता है। इससे जुड़ी समस्या है पार्किसन। इसके मरीजों में सुस्ती आने आने लगती है। यह बढ़ती उम्र के साथ होता है। ज्यादातर 60 वर्ष से अधिक उम्र के मरीजों मे आशंका बढ़ जाती है। इसका निदान और इलाज संभव है।

लक्षण : हाथों में कंपन, सुस्ती, शरीर में जकड़न, याद्दाश्त में कमी और रात में बुरे सपने आना आदि। इस रोग में मरीज के शांत बैठने पर भी हाथों में कंपन होता हैं। काम करने पर कंपन नहीं होता है। मरीज की लिखावट छोटी होना, आवाज हल्की होना और चेहरे पर भाव की कमी होना आदि लक्षण है।

खतरा किन्हें : 60 वर्ष से ऊपर आयु वाले व्यक्तियों, महिलाओं की तुलना में पुरुषों, जिनको यह आनुवाशिंक परेशानी है और जो लोग कीटनाशक व रसायनों से जुड़े क्षेत्र में काम करते हैं उनमें इसका खतरा अधिक रहता है। ऐसे लोगों को पहले से ध्यान रखना चाहिए। योग–व्यायाम करते रहना चाहिए।

जांच और इलाज : इसके लक्षणों को देखकर डॉक्टर पता लगा लेते हैं। इसमें केवल दिमाग की एमआरआइ कराते हैं। इलाज में शुरू के 5 वर्षो तक डोपामाइन की गोलियां कारगर होती हैं। इसके बाद इनका असर कम होने लगता है। फिर कुछ मरीजों में सर्जरी और कुछ में पेसमेकर जैसी डिवाइस लगाने की जरूरत पड़ती है।

योग–ध्यान से फायदे : पार्किसन्स में योग–व्यायाम और हैल्दी डाइट का अधिक असर पड़ता है। देखने में आया है कि जो लोग रोज 30 मिनट योग–यायाम करते हैं उनमें इसका खतरा सामान्य लोगों की तुलना में चार–पांच गुना तक कम होता है। इसी तरह हेल्दी डाइट भी इसमें बहुत जरूरी है। जिन्हें यह समस्या हो गई है उन्हें भी योग–व्यायाम करना चाहिए। इससे तेजी से रिकवरी होती है। दवाओं का साइड इफेक्ट भी कम होता है।

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

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

अनुभव अमृतम्

पिताजी का चेहरा चमकता हुआ। भीण्डेश्वर महादेव जी में भी जब पिताजी ध्यान कर रहे थे। मैंने आगे से देखा चेहरा बहुत चमक रहा था। तो 1975 तक का सफर पाली मारवाड़, भीण्डर और 76 में ट्रांसफर हुआ सिरोही के लिये, प्रस्थान किया। कैलाश जब पुरानी स्मृतियों में खो जाता है।

कई चित्र उभरते हैं, महान चित्र मफत काका साहब, नाम भी मफत और सब चीजें भी निःशुल्क अद्भुत जीवन–उनका। अलसीगढ़ के कैम्प जब लगा रहे थे, करीबन 18 बार अलसीगढ़ में शिविर लगाया था। पांचवी बार केम्प लगाने जाने वाले थे कि उससे पहले सन्देशा आया।

कि, कैलाश जी आओ मिलो बाम्बे में। बहुत अच्छा कार्य कर रहे है आप, और कुछ विस्तार करें। ये विटामिन ए के कुछ कैप्सुल आये हुए हैं। ये आँखों के लिये बहुत जरूरी है।

विशेषतौर से बच्चों के लिये। विटामिन–ए. की कमी से कम दिखाई देने लगता है, बहुत ही कम हो विटामिन ए. तो बच्चा अन्धा भी हो जाता है। 20 हजार कैप्सुल आप ले जाइये स्कूलों में वितरण कीजिए। क्या चाहिये? आप बताइये।

परहित बस जिनके मन माहि।
ताँ कहु जग दुर्लभ कछु नाहि।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 179 (कैलाश 'मानव')

धरती बड़ी दयालु है

चिंटू की दादी गेहूं चुन रही थीं चिंटू वहीं खेल रहा था। वह बार–बार अपनी छोटी–सी कार गेहूं के ढेर में से निकाल रहा था। गेहूं चुनकर दादी ने कनस्तर में भर दिए। बाहर गिरे हुए गेहूं कपड़े से इकट्ठा कर, धोकर, सूखने रख दिए। गेहूं के दानों में एक दो चने भी थे, चिंटू ने चनों को निकाल कर कहा, 'ये फेंक दें?' दादी ने कहा, 'लाओ हम इन्हें बो देते हैं।' चिंटू और दादी ने चनों को आंगन की क्यारी में बो दिया। अब चिंटू रोज उन्हें पानी देने लगा। समय बीतने पर उनमें से दो पौधे निकले और बड़े होने लगे। अब चिंटू का उत्साह बढ़ने लगा। कुछ महीनों बाद उसमें चने के हरे–भरे बूट आए। उन सबको तोड़कर दादी ने चने निकालकर रखे, उन दस–बारह चनों को देख चिंटू आश्चर्य से बोला– 'दो दानों से इतने सारे?' तब दादी ने समझाया, 'सही इस्तेमाल हो तो धरती पर अन्न की कभी कमी नहीं होगी।'

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