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-2441 • उदयपुर, सोमवार 30 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

खुर्जा (उत्तरप्रदेश) में कृत्रिम अंग वितरण शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा में लिये जानी जा रही है।

देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण एवं दिव्यांग ऑपरेशन जारी है।

ऐसा ही कृत्रिम अंग वितरण शिविर 12 अगस्त 2021 को नारायण सेवा संस्थान के खुर्जा, जिला–बुलंदशहर, उत्तरप्रदेश आश्रम में संपन्न हुआ।

इस शिविर में 19 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 07 के लिये कैलिपर्स की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री हरपाल सिंह जी (पूर्व विधायक खुर्जा), अध्यक्षता श्री सत्यवीर शास्त्री जी (पूर्व प्रधान महोदय, खुर्जा), विशिष्ट अतिथि श्री जयप्रकाश जी चौहान, श्रीमान राजप्रताप सिंह जी (समाज सेवी), श्री योगेन्द्र प्रताप जी राघव (सेवा प्रेरक एवं संयोजक) कृपा करके पधारे।

टेक्नीशयन टीम में श्री नाथूसिंह जी, शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री भरत जी भट्ट का पूर्ण योगदान रहा।

पटना में 48 जरुरतमंद परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 48 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किया गया। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाए दे रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को पटना में राशन वितरण का शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो रिफाइंड तेल, चार किलो चीनी व एक किलो नमक सहित मसाले दिये गए।

स्थानीय आश्रम प्रभारी संदीप जी भटनागर ने बताया कि पटना में आचार्य विमल सागर दिगंबर जैन भवन में आयोजित शिविर में उपस्थित .ष्ण प्रसाद जी, राकेश जी गुप्ता, अर्चना जी जैन, ईशान जी जैन, विजय जी जैन, सुरेंद्र जी जैन, राहुल रंजन जी, विशाल सिंह जी, गोविंद केसरी जी, रोशन जी श्रीवास्तव, संजय कुमार जी, सोनू कुमार जी, मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

दुःखी दवे परिवार तक पहुंची नारायण सेवा की मदद

संस्थान क्षतिग्रस्त कूल्हे के ऑपरेशन में करेगा मदद

इसी वर्ष जनवरी में मोड़ी ग्राम के एक वाहन चालक धनंजय जी के सड़क हादसे में क्षतिग्रस्त कूल्हे के ऑपरेशन का जिम्मा नारायण सेवा संस्थान उठायेगा। यह जानकारी संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने दी। इस सम्बंध में संस्थान के जनसम्पर्क विभाग की टीम मोड़ी ग्राम गई और हादसे की जानकारी ली। टीम ने परिवार को राशन व वस्त्र आदि की तात्कालिक सहायता भी प्रदान की। राहत दल में विष्णु जी शर्मा हितैषी, भगवान प्रसाद जी गौड़ व संस्थान के हॉस्पीटल अधीक्षक प्रवीण सिंह जी शामिल थे। धनंजय जी दवे की स्थिति और उपचार को लेकर उदयपुर में चिकित्सकों से लाइव सम्पर्क किया गया। जिन्होंने अहमदाबाद व उदयपुर के एक अस्पताल में चले इलाज व एक्सरे रिपोर्ट देखने के बाद बताया कि दवे के फेफड़े काफी कमजोर हैं और बलगम जमा हुआ हैं। जब तक बलगम नहीं निकल जाता और फेफड़े साफ नहीं हो जाते तब तक एनेस्थिसिया नही दिया जा सकता और ऑपरेशन के लिए एनेस्थिसिया देना आवश्यक हैं। उन्होंने जमा बलगम को निकालने के लिए परामर्श दिया ताकि जल्द से जल्द ऑपरेशन कर उन्हें फिर से पांवों पर खड़ा किया जा सके।

धनंजय जी अपने परिवार का इकलौता कमाने वाला व्यक्ति है। उनके पिछले 6 माह से बेड पर पड़ जाने से मां, पत्नी, दो बेटियों व एक बेटे वाले परिवार पर संकट का घना कोहरा छा गया। घर में जो भी पैसा था वह अस्पतालों में खर्च हो गया। बावजूद इसके ऑपरेशन होना अभी बाकी है। जबकि दो वक्त की रोटी का जुगाड़ भी मुश्किल हो गया है। नारायण सेवा संस्थान ने ऑपरेशन व बच्चों की शिक्षा में भी मदद का भरोसा दिया है।

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 दूसरी लहर कोरोना महामारी 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 जायेगा। 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 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 जा रहा है। 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।

संस्थान का सहयोग मिला, सहारा छोड़ खड़ी हुई जिंदगी सहेन्द्र, रोहतक (बिहार)

सहेन्द्र बिहार के रोहतास जिले का रहने वाला है और दाएं पैर से निशक्त है। बचपन से उसकी विज्ञान विषय में बहुत रुचि थी और वह इंजीनियर बनना चाहता था लेकिन नियति को कुछ और ही मंजूर था। हाई स्कूल पास करते ही उसके सिर से मां का साया उठ गया। घर की स्थिति बहुत खराब हुई और सहेन्द्र का इंजीनियर बनने का सपना भी टूट गया लेकिन फिर भी उसने हालात के आगे घुटने नहीं टेके और विषम परिस्थितियों के बावजूद भी बीएससी नॉन मेडिकल कर लिया।

फिर उसे सहारा मिला नारायण सेवा संस्थान का जहां आकर उसके पांव का ऑपरेशन हो गया सहेंद्र चाहता है कि जिस तरह नारायण सेवा संस्थान लोगों में खुशियों की सौगात बांट रहा है, उसी तरह वह भी अपने जीवन में इस मुहिम को आगे बढ़ाएगा।

वह खुद इंजीनियर नहीं बन पाया लेकिन किसी और के सपनों को साकार करने में जरूर सहयोगी बनेगा और जरूरतमंद छात्रों को निशुल्क कोचिंग करवाकर उनकी सहायता करेगा।

मोहित चलेगा अब अपने पैरो पर

आशा पांडे नालंदा बिहार के निकट छोटे से गांव की रहने वाली है । 4 बच्चों की मां आशा के जीवन में सबसे भारी दुःख था कि उसका बड़ा बेटा मोहित दोनों पैरो से लाचार था क्योंकि आशा का विवाह एक बेहद पिछड़े गांव में हुआ जहां बच्चों के लिए स्वास्थ्य और शिक्षा जैसी मूलभूत आवश्यकता मुहैया करा पाना कठिन था। ऐसे में फिर भला वह अपने निशक्त बेटे को किस तरह शिक्षित कर पाती।

आशा के पति श्रवण पांडे पटना के एक निजी स्कूल में अध्यापक और वहीं पर रहते हैं। आशा ने भी ठान लिया कि वह भी पति के साथ शहर में ही रहेगी और कोई भी नौकरी करके अपने बच्चों को अच्छी परवरिश और शिक्षा देगी। हालांकि आशा ने सिर्फ हाई स्कूल तक की पढ़ाई की है लेकिन फिर भी उसने एक निजी प्राइमरी स्कूल में अध्यापिका की नौकरी ढूंढ ली और उसी स्कूल में अपने बेटे मोहित का भी एडमिशन करवा दिया। अब आशा चाहती थी कि किसी तरह उसके बच्चे का इलाज हो जाए और नारायण सेवा संस्थान की निशुल्क पोलियो करेक्शन चिकित्सा के बारे में पता चला तो वह तुरंत उसे उदयपुर ले आई। हालांकि उसका पति नहीं चाहते थे कि वह मोहित को संस्थान ले जाए क्योंकि उन्हें लगता था कि यह बच्चा वहां जाकर भी नहीं ठीक हो पाएगा। लाचार जीवन जीना उसकी नियति है।

लेकिन तमाम विरोध के बावजूद मां के मन में किसी कोने में अपने बेटे के ठीक होने की उम्मीद लेकर नारायण सेवा संस्थान आ गई जहां मोहित के दोनों पांव का ऑपरेशन हो चुका है। इस मां के मन में पूर्ण विश्वास है कि बहुत जल्द उसका मोहित अपने पांव पर चलेगा और बेटे के सुखद भविष्य के लिए किया गया उसका संघर्ष सफल होगा।

संस्थान की सेवा परमात्मा की कृपा

कक्षा 10 वीं में अध्ययनरत 17 वर्षीया अनीता पिता श्री प्रहलाद महाराष्ट्र निवासी को जन्म के 10 माह बाद तेज बुखार में इंजेक्शन लगवाने पर पोलियो हो गया। अनीता के पिता श्री प्रहलाद, जो पेशे से मजदूर है–बताते हैं कि आर्थिक परेशानी के कारण परिवार का खर्च चलाना भी कठिनाई से होता है। अतः अपनी पुत्री अनीता का इलाज करवाने की कभी सोच ही नहीं सका।

एक दिन मुझे संस्थान के बारे में जानकारी मिली और पता चला कि यहाँ दिव्यांगता का निःशुल्क इलाज होता है तो मैं अनीता को यहाँ लेकर आया। डॉक्टर्स ने जाँच करके ऑपरेशन के बाद अनीता के पोलियो मुक्त होने की सम्भावना बताई। बड़ी उम्मीदों के साथ अनीता का ऑपरेशन हुआ और वह दिव्यांगता से मुक्त हो चुकी है। यहाँ मेरा एक भी पैसा खर्च नहीं हुआ है।

तेजल की आयु 9 वर्ष है और वह कक्षा 6 में अध्ययनरत है। विगत 9 वर्षों से दिव्यांगता का कष्ट भोग रही तेजल को बचपन में ही पोलियो हो गया। तेजल के पिता श्री जीवा भाई सोमनाथ, वेरावल निवासी है, और मजदूरी का कार्य करते है।

इस स्थिति में वे अपनी बेटी का इलाज नहीं करवा सके। शिविर के माध्यम से पता चला कि संस्थान निःशुल्क इलाज करती है। वे अपनी बेटी को संस्थान में लेकर आये व दो ऑपरेशन हुए। तेजल को दिव्यांगता से मुक्ति पर नया जीवन मिला है।

श्री पप्पू राठौड़ के 12 वर्षीय पुत्र मनोज को जन्म के 9 माह बाद तेज बुखार आने के कारण इंजेक्शन लगने से पोलियो की चपेट में आ गया। पिता मजदूरी का कार्य करते हैं। टी.वी. प्रसारण के माध्यम से संस्थान के बारे में जानकारी मिली यहां आये और ऑपरेशन हुआ।

मनोज के अब आराम है, और दिव्यांगता की पीड़ा से मुक्त हो चुका है। श्री पप्पू राठौड़ संस्थान द्वारा उपलब्ध कराई जा रही निःशुल्क सुविधाओं के लिए कहते हैं कि गरीबों के लिए यह संस्थान एक वरदान है।

सम्पादकीय

भारत भूमि तीर्थों, पर्वों तथा आयोजनों से समृद्ध है। ये ही इस देश की एकता तथा सहिष्णुता के आधार केन्द्र भी हैं। जितने भी तीर्थ हैं, चाहे वे किसी मत, सम्प्रदाय या मान्यता से जुड़े हों, सभी में कई सारी विशेषतायें हैं। हरेक तीर्थ के साथ अतीत की अनेक यादें, अनेक किंवदंतियां, अनेक घटनाएं जुड़ी हुई हैं। पर्व तथा आयोजन सारे के सारे संस्कृति व सभ्यता के वाहक तथा उमंग व उत्साह के जनक हैं। इन पर्वों से समाज में एकरसता व समरसता का वातावरण स्वतः बनता जाता है। तीर्थों, पर्वों, आयोजनों के कारण ही विविधता में एकता का भाव निर्मित होता है। प्राचीन काल से ही हमारे ऋषि, मुनियों, संतों, धर्माचार्यों ने ऐसी व्यावहारिक व प्रेरक योजना बनाकर इन घटकों की स्थापना व रचना की है। समाज में सतत जागरण के लिये कुछ न कुछ श्रद्धाबिन्दु व मानबिन्दु आवश्यक होते हैं। यही विचार कर तीर्थों, पर्वों, आयोजन का अन्तर्सम्बंध जोड़ा गया है। हरेक तीर्थ का अपना क्षेत्रीय व सार्वजनिक महत्व भी है किन्तु इसे अक्षुण्ण बनाये रखने के लिये परम्परागत प्रयास प्रशंसनीय हैं। यही भारत भूमि का वैशिष्ट्य है।

कुछ काव्यमय

पहल करना है
मानवता को ऊपर उठाने की।
पहल करनी है,
मन में बैठे सेवाभाव
को बाहर लाने की।
सेवा से ही संतुष्टि होगी,
बात यह पक्की है।
सेवा की कुँजी
से ही खुलती
आध्यात्मिक तरक्की है।

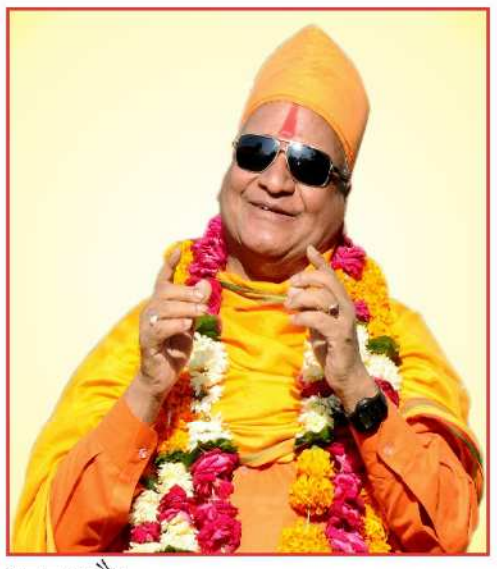
- वरदीचन्द राव

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 है, 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 आंखे 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'

रत्न और प्रयत्न

संसार में अनेक लोग ऐसे होते हैं, जो अपनी रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करने का प्रयास करने की बजाय माँगना शुरू कर देते हैं। माँगकर जीवन एक–दो या तीन दिन चलाया जा सकता है, ताउम्र नहीं। देने वाले किसी माँगने वाले को एक–दो दिन देकर उसका भरण–पोषण कर देते हैं, बाकी के दिनों का क्या? इसी प्रश्न का उत्तर खोजती एक कहानी–

सुदूर किसी क्षेत्र में समुद्र के किनारे एक गाँव था। उस गाँव में रत्न और प्रयत्न नाम के दो भाई एक छोटी–सी झोंपड़ी में रहते थे। दोनों ही

भाई अत्यन्त दयालु प्रवृत्ति के थे और मदलियाँ पकड़कर अपना गुजारा करते थे। एक दिन उनके द्वार पर एक भिखारी आया और भीख माँगने हेतु दरवाजा खटखटाया।

रत्न ने दरवाजा खोला और उसने जो मछलियाँ पकड़ी थीं, उनमें से कुछ मछलियाँ भिखारी को दे दीं। भिखारी वहाँ से चला गया। भिखारी के लिए उस दिन के भोजन की व्यवस्था उन मछलियों से हो गई थी। तीन दिन पश्चात् उसी भिखारी ने पुनः रत्न–प्रयत्न के घर के द्वार को खटखटाया, परंतु इस बार प्रयत्न ने द्वार खोला।

प्रयत्न ने देखा कि वह भिखारी अत्यन्त भूखा था और उसकी हालत अत्यन्त दयनीय थी। प्रयत्न ने अपना मछली पकड़ने का काँटा व अन्य औजार लिए तथा उस भिखारी को साथ लेकर समुद्र किनारे जा पहुँचा। प्रयत्न ने उस भिखारी को वहाँ पर अथक एवं अनवरत प्रयासों के पश्चात् मछली पकड़ना सिखा दिया। प्रयत्न ने उस भिखारी को अपने स्वयं के मछली पकड़ने के औजार दे दिए। भिखारी मछली पकड़ने में निपुण हो गया था। प्रयत्न अब अपने घर आ गया।

10–15 वर्षों पश्चात् गाँव में यह खबर फैल गई कि गाँव में एक बहुत धनाढ्य व्यक्ति आ रहा है। उस धनाढ्य व्यक्ति के आतिथ्य सत्कार के लिए गाँव में अनेक तरह से तैयारियाँ होने लगीं।

वह धनाढ्य व्यक्ति गाँव में आया और आकर उसने किसी से पूछा– मुझे रत्न और प्रयत्न से मिलना है, वे कहाँ मिलेंगे?

रत्न और प्रयत्न जब उस धनाढ्य व्यक्ति के पास गए तो उस व्यक्ति ने दोनों भाइयों से पूछा–क्या आपने मुझे पहचाना? दोनों भाइयों ने उत्तर दिया–नहीं।

धनाढ्य व्यक्ति बोला–मैं वही भिखारी हूँ, जिसके पास खाने का दाना नहीं था और जो तुम्हारे घर भिक्षा माँगने आता था। रत्न ने मुझे कुछ मछलियाँ दीं थीं और प्रयत्न ने मुझे मछलियाँ पकड़ना सिखाया था। ऐसा कहकर उसने बहुत–सी स्वर्ण मुद्राएँ प्रयत्न को भेंट स्वरूप दे दीं।

यह देखकर रत्न नाराज हो गया और उसने उस धनाढ्य व्यक्ति से कहा–मैंने भी तो तुम्हारी सहायता की थी और तुम्हारी भूख को मिटाया था। इस पर उस धनाढ्य व्यक्ति ने अपने गले में से एक छोटी–सी स्वर्ण चैन रत्न को दे दी।

रत्न यह सारा माजरा समझ नहीं पाया और पुनः उस धनाढ्य व्यक्ति से प्रश्न पूछा–प्रयत्न को तो इतना कुछ दे दिया और मुझे बस एक छोटी–सी चैन, ऐसा क्यों?

इस पर धनाढ्य व्यक्ति ने उत्तर दिया–तुमने मुझे जो मछलियाँ दीं थीं, उनसे एक दिन की ही भोजन व्यवस्था हो पाई थी, लेकिन प्रयत्न ने मेरी जो सहायता की थी और मुझे जो हुनर सिखाया था, उससे मेरे जीवनभर की भोजन व्यवस्था हो गई थी। किसी गरीब को रोटी देने की अपेक्षा उसे रोटी कमाने लायक बनाना अधिक अच्छा और परोपकारी कार्य है। इससे उसके एक दिन ही नहीं, अपितु आजीवन निर्वाह की व्यवस्था हो जाती है।

– सेवक प्रशान्त भैया

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

दिव्यांग एवं निर्धन
सामूहिक विवाह समारोह

दिनांक :11 सितम्बर, 2021 स्थान : सेवा महातीर्थ बड़ी, उदयपुर

पाणिग्रहण संस्कार (प्रति जोड़ा)
₹10,000
DONATE NOW

सीधा प्रसारण
आस्था
प्रातः 10 बजे से 1 बजे तक

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

Donate via UPI
Google Pay PhonePe Paytm
narayanseva@sbi

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालयः 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

फलों से मजबूत होती है शरीर के रोग प्रतिरोधी क्षमता

शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता (इम्युनिटी) हमें बीमारियों से लड़ने की ताकत देती है। जब यह क्षमता कमजोर हो जाती है तो रोग हमें घेर लेते हैं। उन्हीं रोगों में से एक है स्वाइन फ्लू। इससे बचने के लिए जरूरी है कि हम इम्युनिटी बढ़ाने के लिए हर संभव प्रयास करें, आइए जानते हैं इनके बारे में।

ये फल होते हैं उपयोगी

फलों में सेब, अनानास, नाशपाती, अंगूर, संतरा, अनार, तरबूज और खरबूजा इम्युनिटी (रोग प्रतिरोधी क्षमता) बढ़ाने के लिए फायदेमंद होते हैं क्योंकि इनमें एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन व मिनरल्स की अधिकता होती है। किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचाव के लिए इन्हें भली प्रकार से धो कर प्रयोग करना चाहिये। इससे उनकी ऊपरी सतह पर मौजूद बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। अगर फल का कोई हिस्सा गल या सड़ गया है तो उसे खाना नहीं चाहिए।

कफ, खांसी व लगातार नाक से पानी बहने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो जाती है इसलिए पर्याप्त लिक्विड डाइट लेते रहें। लगातार नाक से पानी बहने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो जाती है इसलिए पर्याप्त लिक्विड डाइट लेते रहें।

तब न खाएं: अगर डायबिटीज का मरीज स्वाइन फ्लू से पीड़ित हो तो वह तरबूज, खरबूजा, अंगूर, केले और चीकू न लें। लेकिन सेब, पपीता और अनार सीमित मात्रा में ले सकते है।

प्रयोग: फलों का प्रयोग जूस, रायता, सलाद और कच्चे तौर पर करना भी स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।

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

आनंद का उत्सव : कृष्ण जन्माष्टमी

कृष्ण जन्माष्टमी भगवान श्री कृष्ण जो कि विष्णु के आठवें अवतार थे उनका जन्मोत्सव है। योगेश्वर कृष्ण के भगवद्गीता के उपदेश अनादि काल से जनमानस के लिए जीवन दर्शन प्रस्तुत करते रहे हैं। जन्माष्टमी को भारत में हीं नहीं बल्कि विदेशों में बसे भारतीय भी पूरी आस्था व उल्लास से मनाते हैं।

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के पावन मौके पर भगवान कान्हा की मोहक छवि देखने के लिए दूर दूर से श्रद्धालु आज के दिन मथुरा पहुंचते हैं। श्रीकृष्ण जन्मोत्सव पर मथुरा कृष्णमय हो जाता है। मंदिरों को खास तौर पर सजाया जाता है। जन्माष्टमी में स्त्री–पुरुष बारह बजे तक व्रत रखते हैं। इस दिन मंदिरों में झांकियां सजाई जाती हैं और भगवान .ष्ण को झूला झुलाया जाता है। और रासलीला का भी आयोजन होता है।

ब्रजमण्डल में श्रीकृष्णाष्टमी के दूसरे दिन भाद्रपद–कृष्ण–नवमी में नंद–महोत्सव अर्थात् "दधिकांदौ" श्रीकृष्ण के जन्म लेने के उपलक्ष में बड़े हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है। भगवान के श्री विग्रह पर हल्दी, दही, घी, तेल, गुलाब जल, मक्खन, केसर, कपूर आदि चढाकर ब्रजवासी उसका परस्पर लेपन और छिड़काव करते हैं। वाद्ययंत्रों से मंगल ध्वनि बजाई जाती है। भक्तजन मिठाई बांटते हैं। जगद्गुरु श्रीकृष्ण का जन्मोत्सव निःसंदेह सम्पूर्ण विश्व के लिए आनंद–मंगल का संदेश देता है।

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