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-2509 • उदयपुर, रविवार 07 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

फिर जुड़ेंगे... बिखरे सपने

अनिल की जिंदगी में सबकुछ ठीक चल रहा था कि एक हादसे ने उसके सारे सपने बिखेर दिए। वह निर्माण कार्यो पर वेलदारी करके अपने वृद्ध पिता को परिवार पालन में मदद करता था। कभी–कभी कुदरत किसी के साथ ऐसा कर जाती है कि व्यक्ति टूट जाता है।

राजगढ़ (मध्यप्रदेश) निवासी किसान शिवनारायण वर्मा के पुत्र अनिल (23) के साथ ऐसा ही हुआ। एक साल पहले तक वह मजदूरी करते हुए जल्दी ही अपना घर–संसार बसाने का सपना देख रहा था। एक दिन अपने कार्यस्थल पर काम करते हुए अचानक करंट लगा और वे बेसुध होकर गिर पड़ा वहां मौजूद लोग व उनका भाई तत्काल निकटवर्ती जावरा के सिविल हॉस्पीटल लेकर पहुंचे। प्राथमिक उपचार के बाद हादसे की गंभीरता को देखते हुए उन्हें भोपाल के बड़े अस्पताल के लिए रैफर किया गया। जहां करीब दो महीने तक इलाज चला लेकिन दोनों हाथ और एक पैर को काटकर ही जिंदगी को बचाया जा सका।

यह स्थिति अनिल व उसके परिवार के लिए अत्यंत दुःखदायी थी। आत्मनिर्भर अनिल अब दूसरों के सहारे था। आंखों से हरदम आंसू टपकते थे। भविष्य अंधकार में था। इलाज के बाद घर लौटने पर पिता और नवरंग बाई कितना ही दिलासा देते किंतु अनिल की आंखे शून्य में ही खोई रहती थी। करीब 10–11 महीने बाद वर्मा परिवार के किसी परिचित ने अनिल को कृत्रिम हाथ–पैर लगवाने की सलाह दी।

किंतु गरीबी आड़े आ रही थी। उसी व्यक्ति ने एक दिन फिर उसे अपनी बात याद दिलाते हुए उदयपुर के नारायण सेवा संस्थान जाने के लिए कहा। जहां निःशुल्क आधुनिक तकनीक पर आधारित कृत्रिम अंग लगाए जाते हैं। अनिल अपने पिता के साथ 30 सितंबर को उदयपुर आए जहां करीब एक सप्ताह के आवास के दौरान उनके कृत्रिम अंग लगाए गए। जिनके सहारे अब वे उठते–बैठते और धीरे–धीरे चलते भी हैं। अनिल ने संस्थान से लौटते हुए कहा कि 'वह अपने बिखरे हुए सपनों को फिर से जोड़ने की कोशिश तो करेगा ही बुजुर्ग मां–बाप का सहारा भी बनेगा।

अंधेरे से उबरा संदीप

पुत्र के जन्म पर परिवार और सगे–संबंधियों में खुशी की लहर थी। लेकिन यह खुशी तब दुःख में तब्दील हो गई, जब पता चला कि बच्चा जन्म से ही पोलियो का शिकार है। इसके दोनों पांव कमजोर, टेढ़े और घुटनों के पास सटे हुए थे। आस–पास के अस्पतालों में भी दिखाया और उपचार भी हुआ लेकिन कोई लाभ न मिला। किसी बड़े अस्पताल में जाना गरीबी के कारण संभव भी नहीं था। यह त्रासदायी दास्तान है बिहार के पश्चिमी चमपारण जिले के गांव मगरोहा में रहने वाले पिता सुनील कुमार की। बालक संदीप जन्मजात दिव्यांगता के दुःख को लेकर उम्र के सोपान चढ़ता हुआ चौदह बरस का हो गया। माता–पिता ने गोदी में उठाकर उसे दूसरी कक्षा तक पढ़ाई कराई लेकिन बच्चे के आगे का भविष्य गरीबी और दिव्यांगता के कारण उन्हें अंधेरे में ही दिखाई देता था।

माता–पिता दिहाड़ी मजदूर हैं और बच्चे–बच्चियों सहित पांच सदस्यों के परिवार का पोषण करते है। एक दिन उन्हें किसी रिश्तेदार ने सलाह दी की वे बच्चे को राजस्थान के उदयपुर शहर स्थित नारायण सेवा संस्थान में लेकर जाए, जहां इस तरह की बीमारी के निःशुल्क ऑपरेशन होते हैं। उसने इन्हें ये भी बताया कि वह खुद भी इस बीमारी का शिकार था। वहां जाने के बाद अब चलता हूं और अपने दैनन्दिन काम भी बिना सहारे आसानी से कर लेता हूं। सुनील बताते हैं कि वे बच्चे को लेकर 2018 में संस्थान में आए जहां डॉ. अंकित चौहान ने उनकी जांच कर बच्चे के पांव का पहला ऑपरेशन किया। इसके बाद 15 सितम्बर, 2021 के बीच कुल 4 ऑपरेशन हुए। संदीप अब पहले से ज्यादा खुश रहता है और चलता भी है। माता–पिता अपने सिर का बोझ हल्का करने के लिए संस्थान का बारम्बार आभार जताते हैं।

समावेशी और समान शिक्षा का अभियान

राज्य सरकार के निर्देशों के बाद अक्टूबर 2021 से नारायण चिल्ड्रन एकेडमी में करीब डेढ़ वर्ष बाद फिर से बच्चों की चहल–पहल शुरू हो गई है। न केवल बच्चों के अपितु उनके अभिभावकों के चेहरे पर भी मुसकान है। कोविड–19 के चलते एकेडमी पिछले डेढ़ वर्ष से बंद थी किंतु बच्चों के भविष्य को देखते हुए संस्थान ने 'घर से ही सीखें' अभियान के तहत शिक्षा की क्रमबद्धता को नियमित रखा।

नारायण चिल्ड्रन एकेडमी व वंचित बच्चों को मुफ्त अत्याधुनिक शिक्षा देने वाला एक चैरेटी स्कूल है। जहां किताबे, स्टेशनरी, पोषक, अल्पाहार, भोजन आदि की सुविधाएं भी निःशुल्क हैं। बड़ी ग्राम स्थित हरी–भरी पहाड़ियों की गोद में स्थित संस्थान के सेवामहातीर्थ परिसर में यह विद्यालय अवस्थित है, जहां अनुभवी एवं प्रशिक्षित अध्यापकों द्वारा शिक्षा दी जाती है। इसका मुख्य उद्देश्य कमजोर तबके के बालकों का सर्वांगीण विकास सुनिश्चित करना है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 पर आधारित यह स्कूल वर्तमान में प्राथमिक स्तर का है। जिसे भविष्य में सी.बी.एस. ई में कक्षा 12वीं तक अपग्रेड करने की योजना है।

संकेत खड़ा होगा चलेगा भी

वहेगाँव, जिला–बालाघाट (म. प्र.) निवासी अजयलाल बिशेन (पलस्तर मिस्त्री) का 9 वर्षीय पुत्र संकेत जन्म से ही पाँव पर खड़ा नहीं रह पाता था। नागपुर के एक निजी अस्पताल में इलाज भी हुआ। साल भर एक्सरसाइज भी करवाई पर आराम नहीं हुआ। बालक के इलाज के लिए यहाँ आए अजयलाल व उनकी पत्नी श्रीमती सुनीता ने उक्त जानकारी देते हुए बताया कि कुछ समय पहले हमारे पड़ोस के गांव की एक बच्ची नारायण सेवा संस्थान के पोलियो चिकित्सालय से उपचार करवा कर लौटी थी। अब वह सामान्य कामकाज कर लेती और चलती–फिरती भी है। उससे सारी जानकारी लेने के बाद हम यहाँ आए। जाँच हुई और निर्धारित तिथि पर ऑपरेशन हो गया। यहाँ काफी दूर–दूर से पोलियो व सी.पी. ग्रस्त बच्चों व युवाओं को देखा जो ऑपरेशन के बाद खुश हैं। हमें भी उम्मीद है कि संकेत खड़ा होगा और चलेगा भी। यहाँ इलाज, आवास, भोजन निःशुल्क है। देखभाल भी बहुत अच्छी है। हम तो दानदाताओं से यही करबद्ध प्रार्थना करेगे कि वे संस्थान को ज्यादा से ज्यादा सहयोग करें ताकि हम जैसे गरीबों के बच्चे इलाज पाकर मायूसी से उबर सकें।

याशा चलने लगी

रूस के मास्को प्रान्त निवासी जुलिया अपनी 11 वर्षीय पुत्री याशा को लेकर संस्थान में आई। याशा पोलियो ग्रस्त थी और चारों हाथ–पैरों से पशुवत् चलती थी। संस्थान के डाक्टर्स द्वारा दिये गए कैलीपर्स से यह बालिका– जो पहले बिना सहारे खड़ी भी नहीं हो पाती थी, बिना

सहारे के खड़ी होने लगी। संस्थान की निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल बताती है कि यह कन्या इस संस्थान में आई थी और आज ठीक होकर यहाँ से जा रही है–यह संस्थान के लिए बहुत ही सौभाग्य का अवसर है। विदाई के अवसर पर आँखों से खुशी के आँसू छलकाते हुए

जूलिया ने कहा कि– नारायण सेवा संस्थान के निःस्वार्थ प्रयासों से जिस तरह मेरी बेटी अपने पैरों पर खड़ी हो रही है उसी तरह पोलियो से ग्रस्त प्रत्येक व्यक्ति लाभान्वित हो सके–ऐसी मेरी शुभकामनाएँ है। संस्थान के संस्थापक चेयरमेन– श्री कैलाश 'मानव' ने याशा को आशीर्वाद दिया और उसके सुखी जीवन की मंगलकामनाएँ की।

देने का संस्कार

एक संत ने एक द्वार पर दस्तक दी और आवाज लगाई भिक्षां देहि , एक छोटी बच्ची बाहर आई और बोली, ''बाबा, हम गरीब हैं, हमारे पास देने को कुछ नहीं है।

संत बोले, ''बेटी, मना मत कर, अपने आंगन की धूल ही दे दे। लड़की ने एक मुट्ठी धूल उठाई और भिक्षा पात्र में डाल दी शिष्य ने पूछा, ''गुरु जी, धूल भी कोई भिक्षा है? आपने धूल देने को क्यों कहा? संत बोले, ''बेटे, अगर वह आज ना कह देती तो फिर कभी नहीं दे दिव्यांग बन्धुओं की दिव्यांगता ऑपरेशन से दूर की जाती है, किन्तु इतना मात्र पर्याप्त नहीं है।

दिव्यांगों को शारीरिक दृष्टि से पूर्ण स्वावलंबी बनाने में 'फिजियोथैरेपी' का विशिष्ट स्थान है। फिजियोथैरेपी की सहायता से अंग–प्रत्यंगों, मांसपेशियों की कसरत होती है और शारीरिक सक्रियता में सहायता मिलती है। संस्थान का'फिजियोथैरेपी' केन्द्र इस दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है। यहाँ विविध प्रकार की मशीनों और उपकरणों की पाती।

आज धूल दी तो क्या हुआ, देने का संस्कार तो पड़ गया आज धूल दी है, उसमें देने की भावना तो जागी, ... कल समर्थवान होगी तो फल–फूल भी जितनी छोटी कथा है निहितार्थ उतना ही विशाल. ....साथ में आग्रह भी .... दान करते समय दान हमेशा अपने परिवार के छोटे बच्चों के हाथों से दिलवाये, जिससे उनमें देने की भावना बचपन से बने।

जुग–जुग जीएँ 'मानव सा.'

ख्यालीराम–बौद्धदेवा निवासी कनीगवा जिला बदायूँ (उ.प्र.) के खेतीहर साधारण परिवार का बेटा नरेशपाल (19) दोनों पॉव से लाचार था। करीब ढाई साल की उम्र में बुखार के दौरान लगे इंजेक्शन के बाद दोनों पाँव लगातार पतले होते चले गए। बिना सहारे के लिए उठना, बैठना और खड़ा रहना भी मुश्किल हो गया। मथुरा में इलाज भी करवाया परन्तु हालत वही रही। नरेश ने बताया कि हरियाणा में उसके परिवार से सम्बद्ध व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पोलियो चिकित्सा की जानकारी दी जिसका इलाज भी यहीं हुआ था। नरेश के साथ आए उसके भाई अभय सिंह ने बताया कि ऑपरेशन हो चुका है। हम पूरी तरह संतुष्ट हैं।

दुनियाभर में संस्थान का प्रचार होना चाहिए ताकि हम जैसे गरीब लोग भी इसका लाभ ले सकें। इसके संस्थापक पूज्य 'मानव सा.' के जुग–जुग जीने की प्रभु से कामना करते हैं।

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

सम्पादकीय

विश्व विघटन और संघटन का संयुक्त स्वरूप है। प्र.ति में टूटना और बनना सतत चल रहा है। पर कुछ बातें ऐसी हैं जिनका टूटना बड़ा घातक होता है। आज रिश्तेनातों में आपसी विश्वास टूट रहा है, जिससे रिश्तों मे टूटन स्पष्ट दिखाई दे रही है। हम बाहरी रिश्तों की तो बात छोड़ें, जो अंतरंग रिश्ते हैं, जिनका परस्पर अन्योन्याश्रित संबंध है, वे रिश्ते भी दिन–प्रतिदिन कमजोर होकर बड़ी संख्या में टूटने लगे हैं। यह टूटन इतनी भयावह है कि अनेक आशंकाएं सिर उठाने लगी हैं। परिवार तथा आपसी रिश्तेनातों में सामंजस्य, विश्वास और सदाशयता ध्वस्त सी हो गई है। आज परिवार की परिभाषा केवल पति–पत्नी और बच्चे रह गये हैं किन्तु इस नये परिभाषित परिवार में भी टूटन आ रही है। बच्चे, बड़ों को कालबाह्य मानकर उनसे कट रहे हैं। माता–पिता उनसे कट रहे हैं। यहाँ तक कि पति–पत्नी के रिश्तों में भी संदेह, अविश्वास तथा प्रभुत्ता की लड़ाई घुस गई है। कहाँ गया हमारा पारिवारिक सौहार्द्र ? इस देश व समाज में कभी ऐसा तो न था ? सोचें किस दुष्चक्र में फंसें हैं हम ? अपना कल्याण तो सोचें।

कुछ काव्यमय

रिश्ते नाते दरकते,
दिखते हैं अब आम।
जैसे सूरज ढल रहा,
सम्बन्धों की शाम।।
बढ़ी दरारें दिख रहीं,
रिश्ते हैं कमजोर।
यह पतंग कब की कटी,
छूटी इसकी डोर।।
ढीले सब सम्बन्ध हैं,
कैसे आय सुधार।
स्वारथ इस कर रहा,
दिन-दिन भारी मार।।
अब रिश्ते खण्डित हुए,
खण्ड-खण्ड तब्दील।
इक दूजे को सालते,
जैसी चुभती कील।।
जो दरार पैदा हुई,
कैसे वो भर पाय।
विश्वासों के सेतु ही,
अब तो पार लगाय।।

- वरदीचन्द राव

प्रकाश के सपनों को मिले पंख

नाम प्रकाश था किन्तु जीवन उसे अंधकार में दिख रहा था। वह खूब पढ़कर परिवार और गांव के लिए कुछ करना चाहता था। लेकिन आर्थिक समस्या उसके इस सपने को पूरा करने में बाधक थी।

ऐसे में नारायण सेवा संस्थान उसका मददगार बना और आगे की पढ़ाई का रास्ता खोलकर उसके सपनों को पंख लगा दिए। राजस्थान के उदयपुर जिले के आदिवासी क्षेत्र कोटड़ा निवासी प्रकाश बम्बुरिया ने बचपन में ही माता–पिता को खो दिया था। दादा–दादी उसकी परवरिश तो करते रहे लेकिन गरीबी और वृद्धावस्था के कारण वे न तो अपनी और न ही बच्चे की देखभाल ठीक से कर पा रहे थे। इसी दौरान संस्थान का कोटड़ा में सेवा शिविर था। जिसमें ट्रस्ट के शिविरकर्मियों द्वारा बच्चे की हालत देखकर उसे संस्थान में लाने का निर्णय लिया गया। उसे नारायण चिल्ड्रन एकेडमी में भर्ती किया गया। पांच वर्ष की उम्र से प्रकाश ने संस्थान में रहते हुए अपनी ग्यारहवीं तक की पढ़ाई पूरी की।

इस होनहार ने 10वीं बोर्ड की परीक्षा 73 प्रतिशत अंक से उत्तीर्ण की है। प्रकाश की काबिलियत को देखते हुए संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बारहवीं में अच्छे अंक हासिल करने के उद्देश्य से उसे एक जाने–माने कोचिंग सेंटर से कोचिंग का निर्णय लिया। जिसके लिए 6500 रुपये शिक्षण शुल्क के रूप में प्रदान किए गए ताकि वह अपनी मेहनत और योग्यता के बल पर बड़ी उपलब्धियां हासिल कर जीवन को अपने नाम के अनुरूप सार्थक कर सके।

सुधा ने छोड़ी बैसाखी

26 नवम्बर 2019 की उस मनहूस सुबह को सुधा कश्यप जब याद करती हैं तो सिहर उठती है। इस दिन वह सोनाली के साथ महाराष्ट्र के चन्द्रपुर जिले के वराड़ा रेलवे स्टेशन की पटरी पार कर रही थी कि ट्रेन ने उनके बाएं पांव के पंजे को लील लिया।

परिजनो ने सुधा का बहुत इलाज करवाया किन्तु जख्म बढ़ता हुआ घुटनों तक पहुंच गया। यह भी दुर्योग था कि कि सन् 2015 मे नागपुर अस्पताल में उन्हें जिन्दगी बचाने के लिए अपना पैर कटवाना पड़ा।

वे बैसाखी से चलने लगी।इससे पहले दो ऑपरेशन भी हुए जो नाकाम रहे और पैसा भी कॉफी खर्च हुआ। इन्होंने कृत्रिम पांव लगवाने की साल भर तक कोशिशें की लेकिन लाख –डेढ़ का खर्च इनके बूते से बाहर था। इसी दौरान नारायण सेवा संस्थान का दिव्यांगों की चिकित्सा व सहायता के लिए चयन शिविर लगा।

वे प्रभारी महेश अग्रवाल से मिले और इन्हें उदयपुर में संस्थान के द्वारा निःशुल्क कृत्रिम पांव लगाने की जानकारी दी। 8 जुलाई 2016 को यह उदयपुर आए, संस्थान के डॉ माथुर द्वारा परीक्षण करने के बाद कृत्रिम पैर का निर्माण किया। संस्थान को धन्यवाद देते हुए रेलवे स्टेशन की ओर रवाना हुई।

भारत के कनाड़ा तक सेवा की डोर

कनाडा के ओनटेरियो राज्य के मारखन शहर की एक बीमा कम्पनी में कार्यरत मानक पटेल एंव उनकी पत्नी नीता कई जगह इलाज के बाद अपने युवा पुत्र रजत को लेकर नारायण सेवा संस्थान पहुंचे। रजत बचपन से ही ना सिर्फ मानसिक रूप से अक्षम अपितु दोनों पैरों से भी जन्मजात पोलियो ग्रस्त था। संस्थान में वरिष्ठ सर्जन डॉ.ए.एस चुण्डावत द्वारा रजत का सफल ऑपरेशन हुआ।

रजत के माता–पिता ने संस्थान की निःशुल्क सेवा कार्यो व व्यवस्था आदि को

विश्व में अनूठा बताते हुए कहा कि हम यहां से एक नया रजत लेकर जा रहे हैं। संस्थापक पूज्यश्री कैलाशजी मानव से भी आशीर्वाद ग्रहण किया।

सहारा छोड़ खड़ी हुई जिंदगी

सहेन्द्र बिहार के रोहताश जिले के रहने वाला है और दाँए पैर से निःशक्त है। बचपन से उसकी विज्ञान विषय में बहुत रूचि थी और वो इंजीनियर बनना चाहता था। लेकिन नियति को कुछ और ही मंजूर था।

हाई स्कूल पास करते ही उसके सिर से ही माँ का साया उठ गया, घर की स्थिति डाँवाडोल हो गई 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 बी . एस. सी. (नॉन मेडिकल) कर लिया।

फिर उसे सहारा मिला नारायण सेवा संस्थान का, जहाँ आकर उसके पाँव का आपरेशन हो गया और अब बहुत जल्द वो जिंदगी की इस जंग को फतह करने वाला है। सहेन्द्र चाहता है कि जिस तरह नारायण सेवा संस्थान लोगों में खुशियों की सौगात बाँट रहा है, उसी तरह वो भी अपने जीवन में इस मुहिम को आगे बढ़ाएगा। वो खुद इंजीनियर नहीं बन पाया, लेकिन किसी और के सपनों को साकार करने में जरूर सहयोगी बनेगा और जरूरमंद छात्रों को निःशुल्क कोचिंग करवाकर उनकी सहायता करेगा।

सरदी की पौष्टिक सब्जी सूरण

हर मौसम और ऋतु के अनुसार फल और सब्जियां आते हैं और जिस समय ये आते हैं, उस समय उस समय इनका सेवन सेहत की दृष्टि से बेहद लाभदायक होता है, जानिए मौसमी कंद

सूरण के बारे में...

ऐसा कहा जाता है कि सरदी के मौसम में जो सूरण किसी भी रूप में खा लेता है, उसे किसी तरह का रोग नहीं होता है। सूरण आमतौर पर उत्तरी भारत में बनाई जाने वाली सब्जी है। हालांकि इसका प्रयोग दक्षिण में भी होता है, लेकिन ज्यादा चलन उत्तर भारत में है। हाई कार्ब, प्रोटीन, विटामिन, एंटीऑक्सीडेंट, मिनरल, डायटरी फाइबर और कैलोरी से भरपूर है

यह सब्जी इसे खाने के ये लाभ

पाचन तंत्र ठीक रहता है। इसमें भारी मात्रा में डायटरी फाइबर होते हैं, जिसके कारण अनियमित बॉवेल की परेशानी नहीं होती है। खराब कोलेस्ट्राल घटाता है..... ओमेगा 3 फैटी एसिड्स से भरपूर है साथ ही इसमें मौजूद फाइबर खराब कोलेस्ट्राल को बढ़ने नहीं देते हैं। जिससे वजन भी कम होता है। हार्मोन्स में संतुलन इसके सेवन से एस्ट्रोजन हार्मोन के असंतुलन को रोक कर ठीक करता है। इसमें मौजूद विटामिन बी6 से महिलाओं को ऋतुस्त्राव में कोई परेशानी नहीं आती। खून के थक्के नहीं बनने देता... .एंटी कॉग्यूलेशन इसकी प्र.ति है, इससे यह रक्त को गाढा नहीं होने देता है।

डायबिटीज में उपयोगी...

यह सब्जी लो–ग्लायसेमिक इंडेक्स में आती है, जिसके कारण यह डायबिटीज में अच्छी मानी जाती है।

बवासीर में लाभदायक....

फाइबर से भरपूर है, जो पेट में अवरोध नहीं होने देगा।

कैंसर रोधी.....

इसमें एक विशेष कंपाउंड डायोसजोनिन होता है, जो हार्मोनल मॉलिक्यूल के रूप में काम करता है, और यह कैंसररोधी माना जाता है।

औषधि में प्रयोग.... इसमें कुछ तत्व ऐसे है, जिनसे सिथेटिक स्टेरॉइड की गोलियां और गर्भनिरोधक गोलियां बनती है।

सावधानी – त्वचा का रोग, हृदयरोग, महिलाओं में रक्तस्राव, कोढ़ में सूरण का सेवन न करें। यदि किसी को सूरण के उपयोग से मुंह आना, कठ दाह या खुजली हो तो नींबू या इमली खाएं।

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

ईश्वर के करीब लाता है - दयाभाव

दया धर्म मूल है। सभी धर्मग्रंथों में दया पर ही अधिक जोर दिया गया है। अगर आप दया नहीं कर सकते हैं तो आपका यह मानव जीवन निरर्थक है। यह तो उसी प्रकार की बात हुई कि जन्म लिया, खाए–पिए, बड़े हुए, विवाह–शादी हुई, वंशवृद्धि की परिवार को आगे बढ़ाया और कालांतर में जीवन यात्रा पूरी कर पहुंच गए भगवान के घर। ऐसा जीवन तो पषु–पक्षी भी जीते हैं।..... तो फिर हम इंसानों व पषु–पक्षियों में क्या अंतर रह जाता है ?

अगर आप किसी की एक छोटी–सी भी मदद करते हैं तो वह व्यक्ति .तज्ञ भाव से आपकी ओर देखता है तब आपको जो आत्म–संतोष मिलता है, उसे शब्दों में बयां नहीं किया जा सकता है। कभी आप भूखे बच्चों को रोटी खिलाकर, फटेहाल ठंड में ठिठुरते लोगों को वस्त्र पहनाकर, किसी सताई हुई नारी को यह दिलासा देते हुए कि 'बहन चिंता मत कर, तेरा भाई जिंदा है' उसके सिर पर अगर आप हाथ रखेंगे तो भावुकतावता आपकी आंखों से भी इस बात को लेकर अश्रुधारा बह निकलेगी कि आज मैंने जिंदगी में अच्छा काम किया है।

जब ईश्वर के सा मनो हम अपने कर्मो का हिसाब–किताब देने हेतु खड़े होंगे तो बिल्कुल निश्िंचत होंगे, क्योंकि आपके मन में यह भाव लगा रहेगा कि मैंने अपनी जिंदगी में किसी आत्मा को कभी कोई कष्ट नहीं पहुंचाया। मानव सेवा, माधव सेवाः मानव की सेवा नारायण (भगवान) की सेवा के बराबर मानी गई है।

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

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