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-2383 • उदयपुर, शनिवार 03 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 सेवा संस्थान द्वारा मकराना में 27 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग वितरित

भारत विकास परिषद् के तत्वावधान में स्थानीय रांदड़ भवन में नारायण सेवा संस्थान उदयपुर के सौजन्य से मानव कृत्रिम अंग वितरण शिविर गत बुधवार को आयोजित किया गया। जिसमें भारत विकास परिषद् द्वारा गत 25 मार्च 2021 में आयोजित शिविर में दिव्यांग जनों की जांच एवं कृत्रिम अंग हेतु चिह्नित कर आवश्यक नाप आदि लिया गया था, जिसके तहत कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित कर 27 दिव्यांग जनों की कृत्रिम अंग वितरित किए गए।

शिविर के अध्यक्ष मकराना विधायक रूपाराम जी मुरावतिया ने कहा कि नर सेवा नारायण सेवा है। मानव सेवा ही सबसे बड़ी सेवा और धर्म है। संस्थान द्वारा बिना किसी जाति, धर्म के निःस्वार्थ लोगों की सेवा व मदद की जा रही है। ऐसे संस्थानों और लोगों की देश और समाज को सख्त जरूरत है। उन्होंने कृत्रिम अंग वितरित करने पर संस्थान का आभार व्यक्त करते हुए आगे भी इसी प्रकार कार्य करते रहने की कामना की। इस दौरान विधायक ने कृत्रिम अंग पाने वाले दिव्यांगों के साथ फुटबॉल भी खेला।

इस अवसर पर भारत विकास परिषद् के अध्यक्ष सर्वेश्वर जी मानधनिया, उपाध्यक्ष कमल जी मानधनिया व कमल किशोर जी लढ्ढा, सचिव जुगल जी अग्रवाल, कोषाध्यक्ष अरूण जी सोलंकी, संरक्षक बालमुकंद जी मुदंड़ा, नारायण सेवा संस्थान उदयपुर शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लढ्ढा, कैलाशचंद्र जी काबरा, रमेशचंद्र जी छापरवाल, मनोज जी शर्मा, अरूण जी सोलंकी, ब्रदीनारायण जी सोनी, नितेश जी सोनी, गोपाल जी बिश्नोई, अशोक जी सोनी, सुनील जी सारड़ा, ओमप्रकाश जी राठी, अजयसिंह जी, रघुनाथ सिंह जी मेहता, घनश्याम जी सोनी, पार्षद विनोद जी सोलंकी सहित अन्य भी उपस्थित थे।

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 दुकाना 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 सासु 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 तूफ़ान 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 उसे तकलीफ नहीं होगी।

जिन्दगी जीना सिखाया संस्थान ने

मेरा नाम धमेन्द्र है जिला धौलपुर, राजस्थान से हूँ। मैं छोटा था तब मेरा पैर टेढ़ा हो गया। मतलब मेरे को चलने में प्रॉब्लम होती थी। तो फिर में नारायण सेवा संस्थान गया। वहां पर मैने ऑपरेशन करवाया, मैरा पेर सीधा हो गया। केलीपर लगा रखा ये। अब चलने में कोई दिक्कत नहीं है।

संस्थान में उसका निःशुल्क ऑपरेशन हुआ। अब धमेन्द्र आसानी से चलने लगा। वहां पर एक पैसा भी नहीं लगा। खाना–पीना– रहना नारायण सेवा संस्थान का था। यहीं पर उसने मोबाईल रिपेयरिंग का काम भी सीखा। और अपने लिये दो वक्त की रोटी का हूनर हमेशा के लिये पा लिया। वह कहता है– अब में जॉब कर रहा हूँ। आज मैं अच्छे से कमा सकता हूँ। मेरे को कोई दिक्कत नहीं हैं।

सब लोग कमाते थे, मेरे पास कुछ भी मतलब काम करने के लिये ना तो कोई मुझे जॉब देता था। धमेन्द्र करता भी क्या? बचपन में टेढ़े हुए पैरों ने सिर्फ खिसकना सिखाया था। पर नारायण सेवा संस्थान ने उसे जिन्दगी जीना सिखाया। परिवार की खुशियां लौट आई। घरवाले भी मेरे से खुश है, धन्यवाद देता हूँ अपनी ओर से।

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 ।

अपनी जुबानी

संस्थान की कोरोना सेवाओं से लाभान्वितों के अनुभव

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

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

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 आहरी, 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।

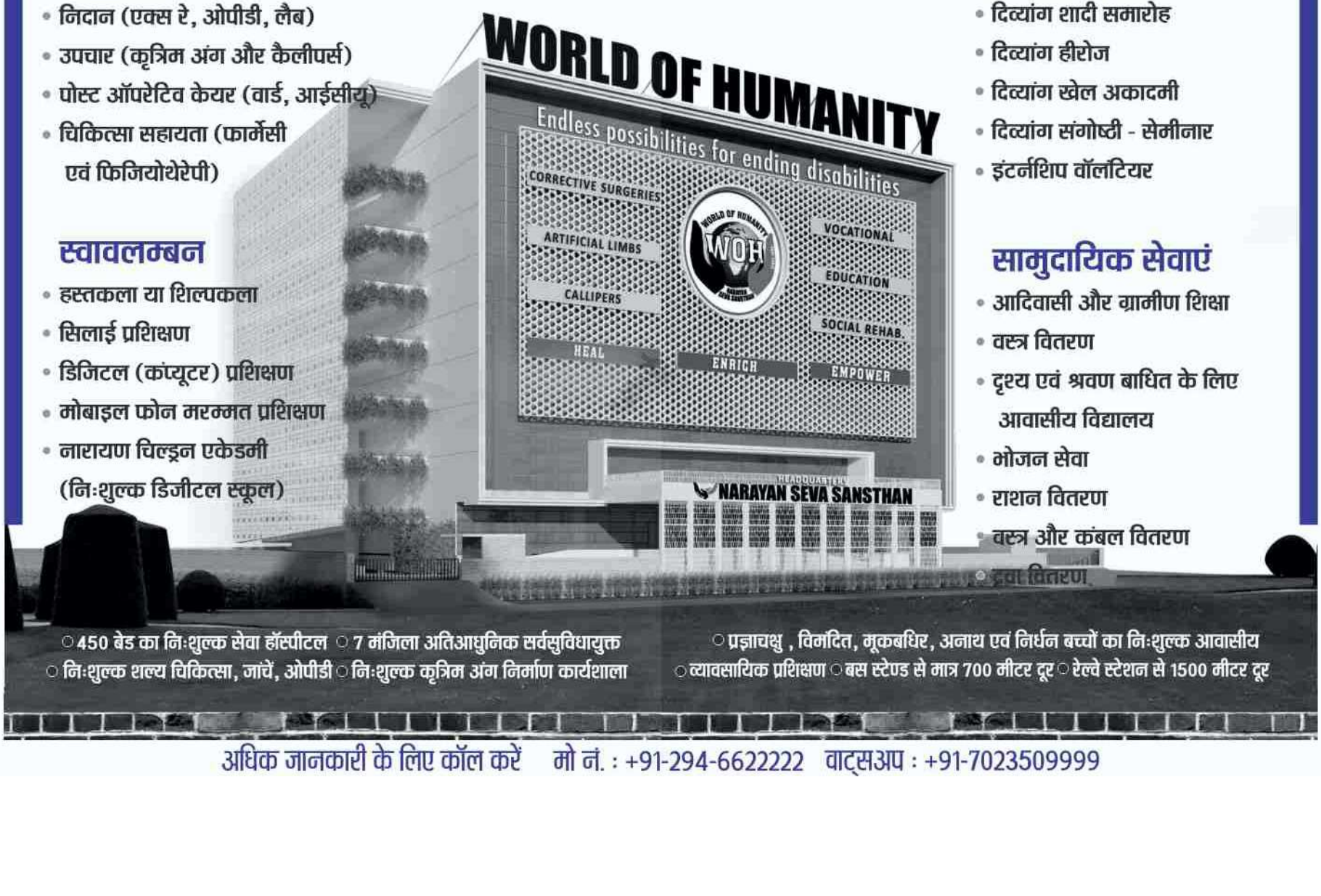
– मोहन मीणा, डबोक

अंतहीन संभावनायें – दिव्यांगता मिटाने के लिये विभिन्नआयाम
WORLD OF HUMANITY का निर्माण प्रगति पर.....

अंतहीन संभावनाएं - दिव्यांगता मिटाने के विभिन्न आयाम

चिकित्सा
- निदान (एक्स रे, ओपीडी, लैब)
- उपचार (कृत्रिम अंग और कैलीपर्स)
- पोस्ट ऑपरेटिव केयर (वार्ड, आईसीयू)
- चिकित्सा सहायता (फार्मेसी एवं फिजियोथेरेपी)

स्वावलम्बन
- हस्तकला या शिल्पकला
- सिलाई प्रशिक्षण
- डिजिटल (कंप्यूटर) प्रशिक्षण
- मोबाइल फोन मरम्मत प्रशिक्षण
- नारायण चिल्ड्रन एकेडमी (निःशुल्क डिजीटल स्कूल)



सशक्तिकरण
- दिव्यांग शादी समारोह
- दिव्यांग हीरोज
- दिव्यांग खेल अकादमी
- दिव्यांग संगोष्ठी - सेमीनार
- इंटर्नशिप वॉलंटियर

सामुदायिक सेवाएं
- आदिवासी और ग्रामीण शिक्षा
- वस्त्र वितरण
- दृश्य एवं श्रवण बाधित के लिए आवासीय विद्यालय
- भोजन सेवा
- राशन वितरण
- वस्त्र और कंबल वितरण
- दवा वितरण

○ 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल ○ 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त
○ निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी ○ निःशुल्क कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला
○ प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों का निःशुल्क आवासीय
○ व्यावसायिक प्रशिक्षण ○ बस स्टेण्ड से मात्र 700 मीटर दूर ○ रेल्वे स्टेशन से 1500 मीटर दूर

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

सम्पादकीय

जीवन कितना लम्बा और है ? यह कौन जान सका है ? फिर व्यामोह के पाश में स्वयं को क्यों आबद्ध करूँ? क्यों कल की चिंता में डूबा रहूँ ? क्यों आज के आनंद से वंचित रहूँ ? परमात्मा ने प्रकृति की रचना करके असंख्य प्रकार के जीव बनाए है।

आश्चर्य है कि अधिकतर जीवों में से कल की कोई चिंता में नहीं रहता है। यह बात ठीक है कि मनुष्य को बुद्धि एवं विवेक मिला है तो वह त्रिकाल विचार कर सकता है।

करना भी चाहिए, पर किसका? होना तो यह चाहिए कि हम भूतकाल में मिली असफलताओं से सीखते रहें। वर्तमान को सुधारें। भविष्य स्वयं सुखद हो जाएगा। हमें यदि भावी की चिंता करनी है तो यही करनी चाहिये कि जिस उद्देश्य से परमात्मा ने हमें बनाया, यह यदि छूट रहा है तो भविष्य में उसकी प्राप्ति में की चिंता करे। भौतिकवादी चिंता बस चिंता है, मानवतावादी चिंता तुरंत चिंतन में बदल जाती है। तो चिंता में क्यों उलझें, चिंतन को ही अपनायें।

कुछ काव्यमय

सेवा ज्योति प्रकट भई,
तो भागे तमकार।
वही मनुज होता सफल,
वही करे ललकार।।
जिस जीवन का ध्येय हो,
करना बस उपकार।
वो ही समझा मान लो,
मानव जीवन सार।।
पीड़ा में कोई पड़ा,
नहीं मुझे संताप।
इससे बढ़कर है कहाँ,
इस धरती पर पाप।।
जो परपीड़ा पिघलता,
वो सच्चा इंसान।
हर कोई ऐसा बने,
क्यों कोई नादान।
करुणा की नदियां बहे,
जिस मानव के मांय ।,
उसको प्रभु भी प्रेम दे,
शरणागति पा जाय।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

शरीर रूपी गाड़ी का ब्रेक है मन

एक शिष्य अपने गुरु के पास जाकर अत्यन्त विनीत भाव से बोला– गुरुदेव! आप मुझे ऐसा मंत्र दें, ताकि देवता मेरे वश में हो जाएं। गुरू ने कहा– जरूर दूंगा, पर पहले यह बताओ कि क्या तुम्हारे घर में नौकर–चाकर हैं? शिष्य ने कहा– 'हाँ', दो–पांच हैं। गुरु ने फिर पूछा– क्या वे तुम्हारी आज्ञाओं का अक्षरशः पालन करते हैं? वह बोला– सब कामचोर हैं। काम न करने का बस बहाना ढूंढते रहते हैं। क्या परिवार तुम्हारे वश में है? नहीं, सब अपना स्वार्थ साधते हैं। तुम्हारी पत्नी तो तुम्हारे वश में है? कहां, गुरूदेव! कल ही मैंने उसे कहा था कि– पीहर जाना है तो दो–चार दिन बाद जाना, पर वह तो तत्काल चल पड़ी। गुरू ने फिर कहा– चलो, सब को जाने दो। मुझे यह बताओ कि तुम्हारा मन तो तुम्हारे वश में होगा ही? नहीं गुरूदेव ! मन वश में कहां है। यह तो बड़ा चंचल है। एक जगह स्थिर ही नहीं रहता। गुरू ने कहा– अरे भाई! जब नौकर–चाकर, परिवार, पत्नी और तेरा मन भी तेरे वश में नहीं है तो देवता तुम्हारे वश में कैसे होंगे ? सब से पहले अपने मन को साधो, वश में करो। मन जिसके वश में हो जाता है, देवता भी उसे नमन करते हैं।

बन्धुओं! मन भी एक अस्त्र की तरह है। जिसने इसका सदुपयोग किया, उसे यह सही दिशा की ओर अग्रसर करेगा और गलत उपयोग पर भ्रमित कर जीवन को बर्बाद कर देगा। मन एक ब्रेक की तरह है। यदि गाड़ी गलत दिशा में जा रही है तो वह तत्काल उसे रोक देता है। यदि ब्रेक फैल हो गया तो गाड़ी गलत दिशा में टकराकर नष्ट हो जाती है। वहां यही स्थिति मन की है। मन यदि सही दिशा में चलता है तो वह वहां तक पहुंचा सकता है, जहां से आनंद–गंगा की धारा प्रवाहित होती है। मन द्वारा ईश्वर को प्राप्त नहीं किया जा सकता, अलबत्ता ईश्वर के द्वार तक पहुंचा जरूर जा सकता है। ठीक वैसे ही, जैसे हम गंगा के किनारे तो पहुंच जाएं, लेकिन गंगा में अवगाहन के लिए किनारा छोड़ना ही पड़ता है। जैसे मैंने कहा कि मन हमारा बड़ा अस्त्र है। यह मानव को आलोक और अंधकार दोनों ओर मोड़ सकता है। वह शत्रु भी बन सकता है और मित्र भी। यह मनुष्य पर निर्भर करता है कि वह इसका उपयोग किस तरह करे। मन पर यदि हमारा वश है तो वह निश्चित रूप से सही दिशा में गमन करेगा। सही दिशा में यह अग्रसर हो, इसके लिए हमें योग और संयम का अनुसरण करना होगा। इससे जागृत हुई चेतना मन की साक्षी बन जाती है और मन चेतना के संकेतों पर चलने लगता है। यदि मन की दिशा सही है तो हमें सामने ही आनंद का द्वार दिखाई पड़ेगा। यदि दिशा गलत है तो सिवाय मुसीबातों के कुछ भी हासिल नहीं होगा। जो मन से हार जाता है या उसकी दासता को स्वीकार कर लेता है, वह विषय भोगों की ओर बढ़कर जीवन को नष्ट कर बैठता है।

जिसने मन को जीत लिया, उसने जीवन के सत्य को पा लिया। सच्चे और अच्छे व्यक्तियों का संग करें, मन को समर्थ संकल्प में स्थित रखें, उसे विपरीत न जाने दें। व्यर्थ देखना, सुनना और सोचना सिर्फ समय गंवाना है, कुल मिलाकर संयम से ही मन वश में हो पायेगा।

–कैलाश 'मानव'

अनोखा कर्मचारी

बात 1947 की है। लेस्टर वण्डरमेन नाम का एक व्यक्ति मेक्सवेल सेकिम एण्ड कम्पनी में काम करता था। यह एक विज्ञापन एजेन्सी थी। एक दिन एजेन्सी के मालिक को लगा कि कम्पनी के मुनाफे का अधिकांश हिस्सा तो कर्मचारियों में ही चला जाता है, अगर वह कर्मचारियों की छंटनी कर देगा तो निश्चित ही उसे अधिक फायदा होगा। अपनी योजनानुसार उसने कई कर्मचारियों को निकाल दिया, लेस्टर वण्डरमेन भी उनमें से एक थे।

नौकरी से निकाले जाने के बाद भी वह एजेन्सी में आकर काम करते रहे। दूसरे कर्मचारी अक्सर उनसे कहते – जब तुम्हें यहाँ से निकाल दिया गया है तो फिर, यहाँ काम क्यों कर रहे हो?

"मैं यहाँ बिना तनख्वाह के काम कर रहा हूँ। मुझे लगता है कि मैं इस विज्ञापन एजेन्सी के मालिक से बहुत कुछ सीख सकता हूँ।" वण्डरमेन ने उत्तर दिया।

एजेन्सी के मालिक वण्डरमेन को देखकर भी नजरअंदाज करते रहे। उन्होंने एक महीने तक वण्डरमेन को अनदेखा किया एवं तनख्वाह भी नहीं दी, लेकिन वण्डरमेन ने फिर भी हार नहीं मानी और वे काम करते रहे। एक दिन हार कर कम्पनी के मालिक वण्डरमेन के पास गए और बोले –मैंने पहले कभी ऐसा व्यक्ति नहीं देखा, जिसे काम तनख्वाह से ज्यादा प्रिय हो। वण्डरमेन ने वहीं पर काम करके विज्ञापन की अनेकों बारीकियों को सीखा। जब उन्हें वहाँ काम करते–करते बहुत समय बीत गया तो, उन्होंने अपनी समझ और अपने तरीके से विज्ञापन बनाने शुरू कर दिए।

इसके पश्चात् वह विज्ञापन की दुनिया में इस कदर छा गए कि उन्हें इस क्षेत्र में सदी का सबसे सफल व्यक्ति माना गया। आज भी लोग उन्हें 'Father of Direct Marketing' के रूप में जानते हैं। अतः हम सभी को शुरूआती असफलता के बावजूद मेहनत, लगन, आस्था और विवेक के काम करना होगा, क्योंकि सफलता अवश्य मिलेगी।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश की मदद में आये व्यक्ति का नाम मनुज था। यह कैलाश के मुकाबले थोड़ा कठोर व्यक्तित्व का था। दो चार वाहन जब बहानेबाजी कर आगे बढ़ गये तो फिर उसने अनुनय–विनय का रास्ता छोड़ डांट–फटकार का रास्ता अपनाया। इसका परिणाम यह निकला कि वह दो–तीन जीपों को इस काम हेतु रोकने में सफल हो गया। अब दोनों मिलकर डिस्पेन्सरी से घायलों को लाने और जीप में बिठाने लगे, इनकी देखा देखी कुछ और लोग भी मदद को आगे आ गये। यह प्रक्रिया शुरू ही हुई कि कहीं से दो–तीन पुलिसकर्मी अचानक प्रकट हो गये। ये लोगों की सहायता करना तो दूर, उल्टे इनके कार्य में बाधा उत्पन्न करने लगे। पहले तो पूछा कि किसकी अनुमति से घायलों को ले जाया जा रहा है तो इन्हें बताया कि घायलों को समुचित अस्पताल में पहुँचाने हेतु किसी की अनुमति की आवश्यकता नहीं। मनुज ने तो एक सिपाही को फटकारते हुए कहा कि यह काम तो आपका है जो हम कर रहे हैं।

एक पुलिसकर्मी शान्त हुआ तो दूसरे ने सवाल खड़ा कर दिया कि घायलों से आपका क्या रिष्ता है। कैलाश ने कहा कि मानव धर्म के नाते ये हमारे भाई–बहन हैं, उसी रिश्ते के तहत हम इनकी मदद कर रहे हैं। यह सुन कर पुलिसकर्मी चिढ़ गया, अपना डण्डा जमीन पर मारते हुए बोल उठा कि बड़ी बड़ी बातें मत करो, अभी पंचनामा नहीं बना है इसलिये किसी को भी यहां से ले जाने नहीं दिया जायगा। इस पर मनुज को गुस्सा आ गया, उसने अपना स्वर तेज करते हुए कहा कि घायलों में अगर आपका कोई भाई–बन्धु होता तो क्या आप पंचनामे की प्रतीक्षा करते। मनुज के तेवर देख कर पास खड़े कुछ अन्य लोगों में भी हिम्मत आ गई, वे भी पुलिस वालों को कोसने लगे कि घायलों की मदद करना तो दूर, जो मदद कर रहे हैं उनके भी कार्य में अड़चनें पैदा कर रहे हैं।

अंश-51

बीपी में खानपान व्यायाम महत्वपूर्ण

सवाल– उम्र 35 साल है और बीपी 150/90 रहता है?

यह बीपी की शुरूआती स्टेज है। अगर शुगर या हृदय से जुड़ा कोई रोग नहीं है तो पहले जीवनशैली मे बदलाव करें इससे भी नियंत्रण किया जा सकता है तो पहले जीवनशैली में बदलाव करें। इससे भीनियंत्रण किया जा सकता है। लेकिन अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें। नशा जंक फूड आदि से दूर रहें। जंक फूड में नमक और फैट ज्यादा होता है। मौसमी फल, हरी सब्जियां और फैटलेस डेयरी प्रोडक्ट लें। रोज एक छोटे चम्मच यानी 5 से 15 ग्राम से अधिक नमक न खाएं। व्यायाम जरूर करें।

पानी की कमी से भी आते है चक्कर

सवाल– खड़े होते समय थकान के साथ चक्कर आते है। सलाह दें?

गर्मी में पसीना अधिक निकलने से भी ऐसा हो सकता है। पानी कमी से बीपी घट जाता है। ज्यादा मात्रा में पानी पीएं। अगर देर तक बैठकर काम करना पड़ता है तो यह दिक्कत स्पोंडलाइटिस से भी आ सकती है। कुछ लोगों में आंखों में परेशानी से खड़े होते ही चक्कर आने लगते है। आँखों की जांच करवाएं।

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

अनुभव अमृतम्

धाराएं फव्वारे की तरह से उनकी छाती से निकली ऊपरतक गई। भाई साहब के मित्र विस्मिय नैत्रों से देखते रहगये। धाराएं पुनः शरीर में समाहित हो गई। ज्यों की त्योंधर दीनी चदरिया, देवलोकगमन हो गया, ब्रह्मलोक में चले गये। बहुत धार्मिक, बहुत सामाजिक, बहुतसमताभाव वाले।बारह दिन बाद कोटा से लौट आये। स्मृतियाँ, पुस्तकें खरीदी कोड़ियों के मोल। विमलमित्र की पुस्तकें,आचार्य चतुरसेन, वैशाली की नगरवधु, प्रेमचंद कागोदान, कफन। लाला– बंधु– भैया पावन स्मृतियाँ पूज्यपिताश्री जी की। जब स्वर्गाश्रम में थे। एक दिन मुझेकहा– कैलाश चल, चल उस टापू पे चलते हैं। देख वोटापू देख रहा है। गंगाजी के अन्दर चल, घुटनों तक

पानी है– डरना मत। मेरा हाथ पकड़कर घुटनों तक पानी में ले गये, टापू पे चढ़ गये, बैठ ध्यान करते हैं। सामने बैठ गया– कैलाश। पिताश्री ध्यान करने लग गये, आँखें बंद हो गई। बहुत देर ध्यान में रहे। मैं कैलाश बार–बार देखता कि पिताश्री की आँखें खुले। वापस टापू से तट पर चलें। तट, तटस्थ होना कहते है, तटस्थ

होकर देखो। धार बह रही है गंगाजी के तट पर बैठे हैं, तटस्थ। ये तट मेरा नहीं है, गंगाजी मेरी नहीं, ये शरीर मेरा नहीं। लाला, बाबू, बंधु केवल कविता बोलने के लिये नहीं, समझने के लिए है। अन्तर्मन में छा जाना चाहिये। ये शरीर मेरा नहीं है, ये सम्बन्धी मेरे नहीं है। कर्त्तव्य भाव करना है, सेवा करनी है, सब कुछ निभाना है। तट पर आ गये, ऐसी पावन स्मृतियाँ। आज भी जब पावन ध्यान करता हूँ। वो ही ध्यान करता हुँ।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 178 (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, 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 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