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-2480 • उदयपुर, रविवार 10 अक्टूबर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

**आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर**

## जन्म–जन्म के रिश्तों की डोर में बंधे 21 जोड़े

### वैक्सीन–मास्क जरुरी संदेश के साथ 11 सितम्बर 2021 को लिए सात फेरे

## नारायण सेवा संस्थान में 36वां दिव्यांग व निर्धन जोड़ों का विवाह

जीवनभर के लिए रिश्तों की डोर बंधी तो मन बार–बार हर्षित हुआ। यादगार लम्हों का साक्षी बना अपनों का दुलार। जिसने जीवन के हर दर्द को भुला दिया। उमंगों से परिपूर्ण दिव्य वातावरण में दिव्यांगता और गरीबी का दंश पीछे छूट अतीत में खो गया और नए जीवनसाथी के साथ जीवन की नई राहों में दस्तक दी। यह मंजर शनिवार को नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा में नजर आया। अवसर था संस्थान के 36वें दिव्यांग व निर्धन निःशुल्क सामूहिक विवाह समारोह का। जिसमें 21 जोड़ों ने पवित्र अग्नि के सात फेरे लेकर आजन्म एक–दूसरे का साथ निभाने का वचन लिया। विवाह समारोह के माध्यम से समाज को 'वैक्सीन–मास्क जरूरी' का सन्देश भी दिया गया। कोरोना महामारी के चलते आयोजन सम्बन्धी कार्यक्रम स्थल पर मास्क, सोशल डिस्टेंसिग और स्वच्छता सम्बन्धी सभी मानकों का पालन किया गया। प्रत्येक जोड़े के वैक्सीन पहले ही लग चुकी थी।

संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' व सहसंस्थापिका कमला देवी जी अग्रवाल के आशीर्वचन एवं संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल व निदेशक वंदना जी अग्रवाल द्वारा प्रथम पूज्य गणपति आह्वान के साथ विवाह समारोह शुभ मुहूर्त में प्रातः 10 बजे आरम्भ हुआ। दूल्हों ने तोरण की रस्म अदा की। सजे–धजे जोड़ों को मंच पर दो–दो गज की दूरी पर बिठाया गया। जहां वरमाला की रस्म अदा हुई। माता–पिता एवं अतिथियों ने आशीर्वाद प्रदान किया।

इससे पूर्व जोड़ों के मेहन्दी की रस्म वंदना जी अग्रवाल व पलक जी अग्रवाल के निर्देशन में हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हुई। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इस विवाह समारोह के माध्यम से संस्थान पिछले 20 वर्षों से 'दहेज को कहें ना' अभियान की सार्थक अभिव्यक्ति भी कर रहा है। संस्थान के इस प्रयास को समाज ने सराहा है। संस्थान के सामूहिक विवाहों में इससे पूर्व 2109 जोड़े विवाह सूत्र में बंधकर खुशहाल और समृद्ध जीवन जी रहे हैं। इनमें से अधिकांश वे हैं, जिनकी दिव्यांगता सुधार सर्जरी संस्थान में ही निःशुल्क हुई और आत्मनिर्भरता की दृष्टि से संस्थान में ही इन्होंने निःशुल्क रोजगारोन्मुख प्रशिक्षण प्राप्त किए। संस्थान दिव्यांगों के लिए कृत्रिम अंग निःशुल्क लगाने एवं उनकी शिक्षा व प्रतिभा विकास के लिए डिजिटल शिक्षा व स्किल डवलपमेंट की कक्षाएं भी निःशुल्क चला रहा है ताकि दिव्यांग सशक्त एवं स्वावलम्बी बन सकें। अग्रवाल जी ने निर्माणाधीन 'वर्ल्ड ऑफ ह्यूमिनिटी' परिसर एवं अगले पांच वर्षों के विजन डॉक्यूमेंट की भी जानकारी दी। विवाह समारोह में 6 राज्यों छत्तीसगढ़, पंजाब, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरप्रदेश व बिहार के जोड़े शामिल थे। समारोह का संचालन महिम जी जैन ने किया।

**21 वेदियां :** आचार्यों ने 21 अलग–अलग वेदियों पर वैदिक मंत्रोच्चार के साथ सभी 21 जोड़ों का पाणिग्रहण संस्कार सम्पन्न करवाया। इस दौरान उनके माता–पिता भी मौजूद थे।

**ऐसे भी जोड़े :** विवाह समारोह में ऐसे भी जोड़े थे जो दोनों ही दिव्यांग थे अथवा उनमें से कोई एक दिव्यांग तो दूसरा सकलांग था। विवाह से पूर्व इन्होंने परस्पर मिलकर एक–दूसरे के साथ जीवन बिताने का निश्चय किया।

**उपहार :** प्रत्येक जोड़े को संस्थान की ओर से गृहस्थी के लिए आवश्यक सामान के रूप में बर्तन, सिलाई मशीन, बिस्तर, पलंग, गैस चूल्हा, घड़ी, पंखा आदि के साथ दूल्हन को मंगलसूत्र, चांदी की पायल, बिछिया, अंगूठी, साड़ियां, प्रसाधन सामग्री व दूल्हे को पेंट शर्ट, सूट आदि प्रदान किए गए। अतिथियों व धर्म माता–पिताओं ने भी उन्हें उपहार प्रदान किए।

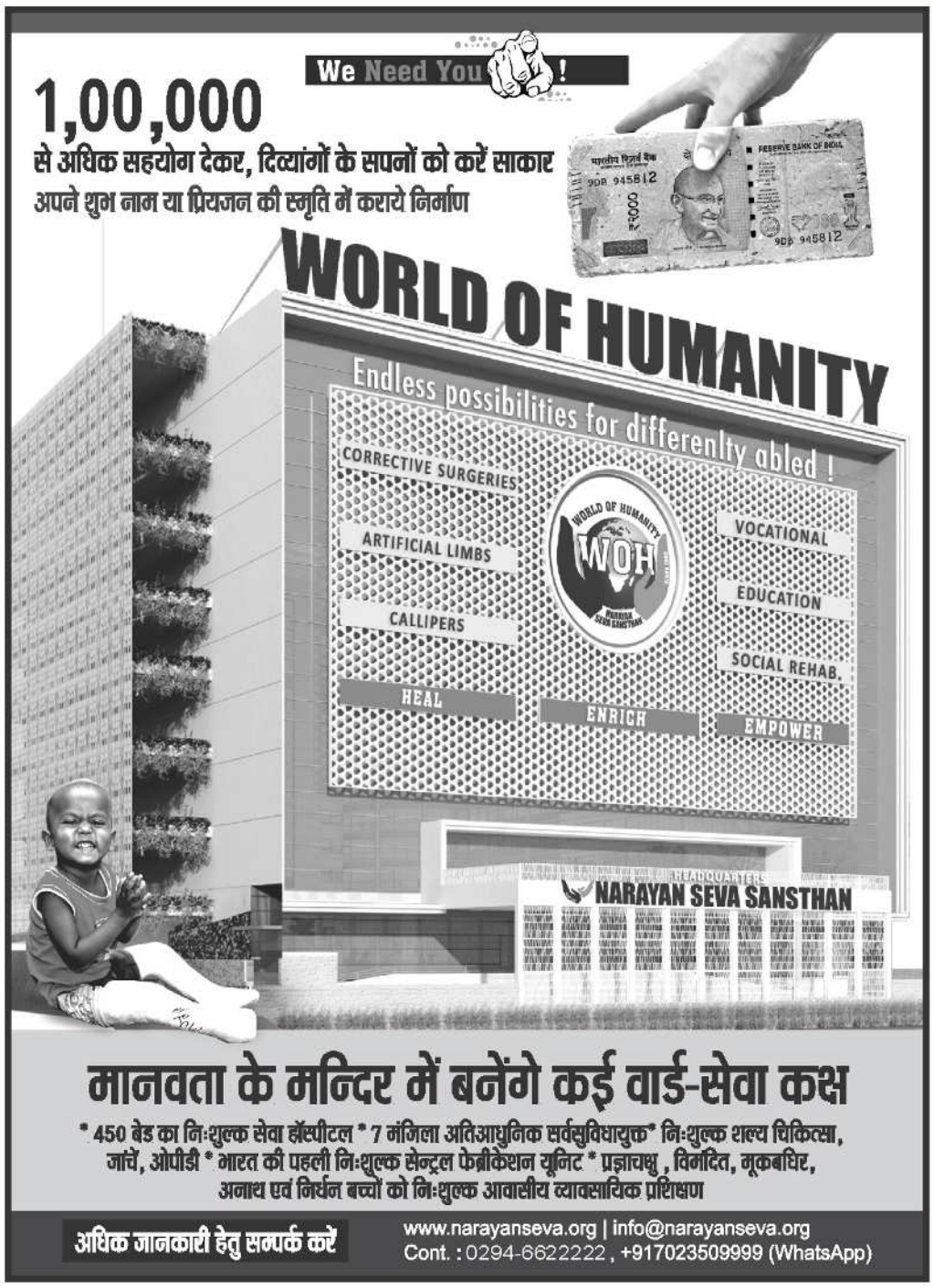
**विदाई की वेला :** सामूहिक विवाह सम्पन्न होने के बाद विदाई की वेला के क्षण काफी भावुक थे। बाहर से आए अतिथियों व धर्म माता–पिताओं की आंखें छलछला उठी। उन्होंने तथा ट्रस्टी निदेशक जगदीश जी आर्य व देवेन्द्र जी चौबीसा ने जोड़ों को खुशहाल जिंदगी बिताने और आंगन में जल्दी ही किलकारी का आशीर्वाद दिया। संस्थान के वाहनों द्वारा उन्हें उपहारों व गृहस्थी के सामान के साथ उनके शहर–गांव के लिए विदा किया गया।

**दिव्यांग को समान व्यवहार की अपेक्षा**

'जीवन में अनेक मुकाम ऐसे आते हैं, जब व्यक्ति के सम्मुख कोई न कोई कठिनाई आती है और वह यदि अपने विवेक से उसे हल कर लेता है तो वह उसके लिए एक सबक की तरह सफलता के नए द्वार खोल देता है।' यह कहना है उदयपुर के आदिवासी बहुल क्षेत्र के रोशनलाल का। नारायण सेवा संस्थान के तत्वावधान में आयोजित 36वें दिव्यांग एवं निर्धन युवक–युवती निःशुल्क विवाह समारोह में रोशनलाल भी उन 21 युवकों में शामिल थे, जो विवाह सूत्र में बंधे। रोशनलाल का कहना था कि नारायण सेवा संस्थान ने मेरी तरह अनगिनत दिव्यांगों के जीवन को सार्थक दिशा प्रदान की है। मैं संस्थान की मदद से ही रीट परीक्षा की तैयारी कर रहा हूं। इस परीक्षा की तैयारी से सम्बन्धित कक्षाओं का निःशुल्क प्रबन्ध एवं कौशल प्रशिक्षण संस्थान ने ही संभव बनाया। मुझे पूरा यकीन है कि मैं एक सफल शिक्षक के रूप में समाज की सेवा में अपनी सार्थक भूमिका सुनिश्चित करूंगा।

मध्यप्रदेश निवासी 24 वर्षीय दिव्यांग संत कुमारी ने भी सामूहिक विवाह समारोह में गुजरात के मनोज कुमार के साथ पवित्र अग्नि के सात फेरे लिए, जो स्वयं भी दिव्यांग है। संत कुमारी का कहना था कि 'हर दिव्यांग यही चाहता है कि समाज उसके साथ समान और न्यायपूर्ण व्यवहार करे। संस्थान ने उसे कम्प्यूटर प्रशिक्षण देकर इस योग्य बना दिया है कि वह स्वयं अपना स्टार्टअप कर सकती है। दोनो पति–पत्नी एक दूसरे का सहारा बनकर जीवन को मधुरता के साथ व्यतीत करेंगे।

प्रतापगढ़ (राज.) के जन्मजात प्रज्ञाचक्षु नाथुराम मीणा दिव्यांग कंचन देवी के साथ विवाह सूत्र में बंधे। कंचन ने साथ फेरे लेने के बाद कहा कि 'मैं उनकी आंखें बनूंगी और वो मेरे बढ़ते कदम'।




## स्वयं पालन करने वाला ही उपदेश देने का अधिकारी है

एक ब्राह्मण ने अपने आठ वर्ष के पुत्र को एक महात्मा के पास ले जाकर उनसे कहा–'महाराज जी! यह लड़का रोज चार पैसे का गुड़ खा जाता है और न दें तो लड़ाई–झगड़ा करता है। कृपया आप कोई उपाय बताइये।' महात्मा ने कहा, 'एक पखवाड़े के बाद इसको मेरे पास लाना, तब उपाय बताउंगा।' ब्रह्मण पंद्रह दिनों के बाद बालक को लेकर फिर महात्मा के पास पहुंचा।

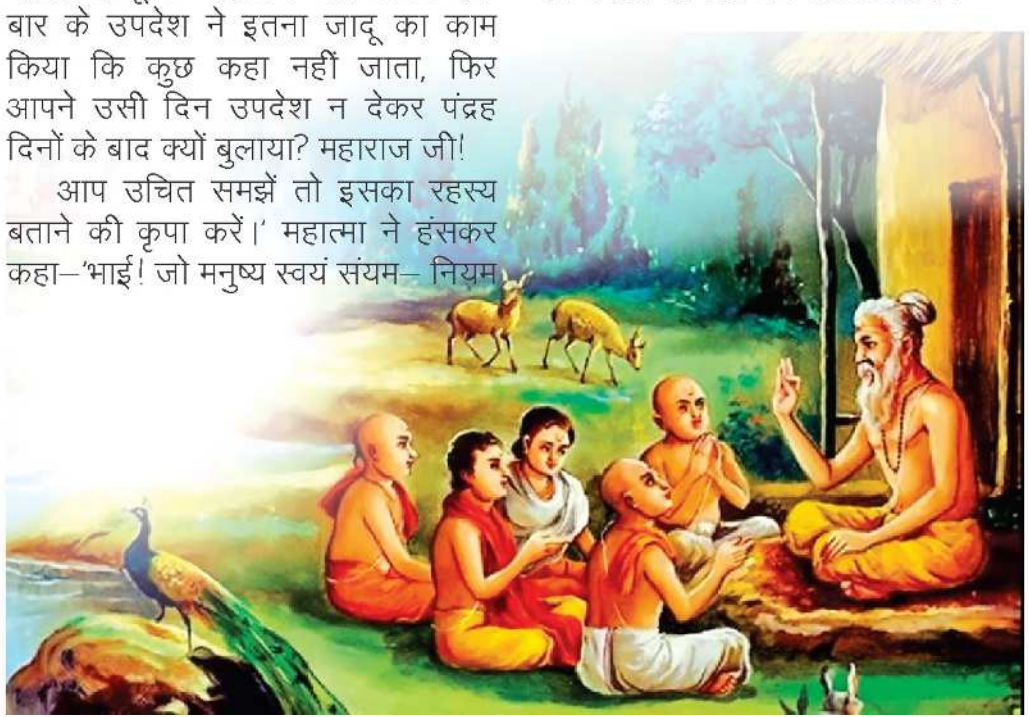
महात्मा ने बच्चे के हाथ पकड़कर बड़े मीठे शब्दों में कहा–'बेटा! अब कभी गुड़ न खाना भला और लड़ना भी मत।' इसके बाद उसकी पीठ पर थपकी देकर तथा बड़े प्यार से उसके साथ बातचीत करके महात्मा ने उनको विदा किया। उसी दिन से बालक ने गुड़ खाना और लड़ना बिल्कुल छोड़ दिया।

कुछ दिनों के बाद ब्राह्मण ने महात्मा के पास जाकर इसकी सूचना दी और बड़े आग्रह से पूछा–'महाराज जी! आपके एक बार के उपदेश ने इतना जादू का काम किया कि कुछ कहा नहीं जाता, फिर आपने उसी दिन उपदेश न देकर पंद्रह दिनों के बाद क्यों बुलाया? महाराज जी!

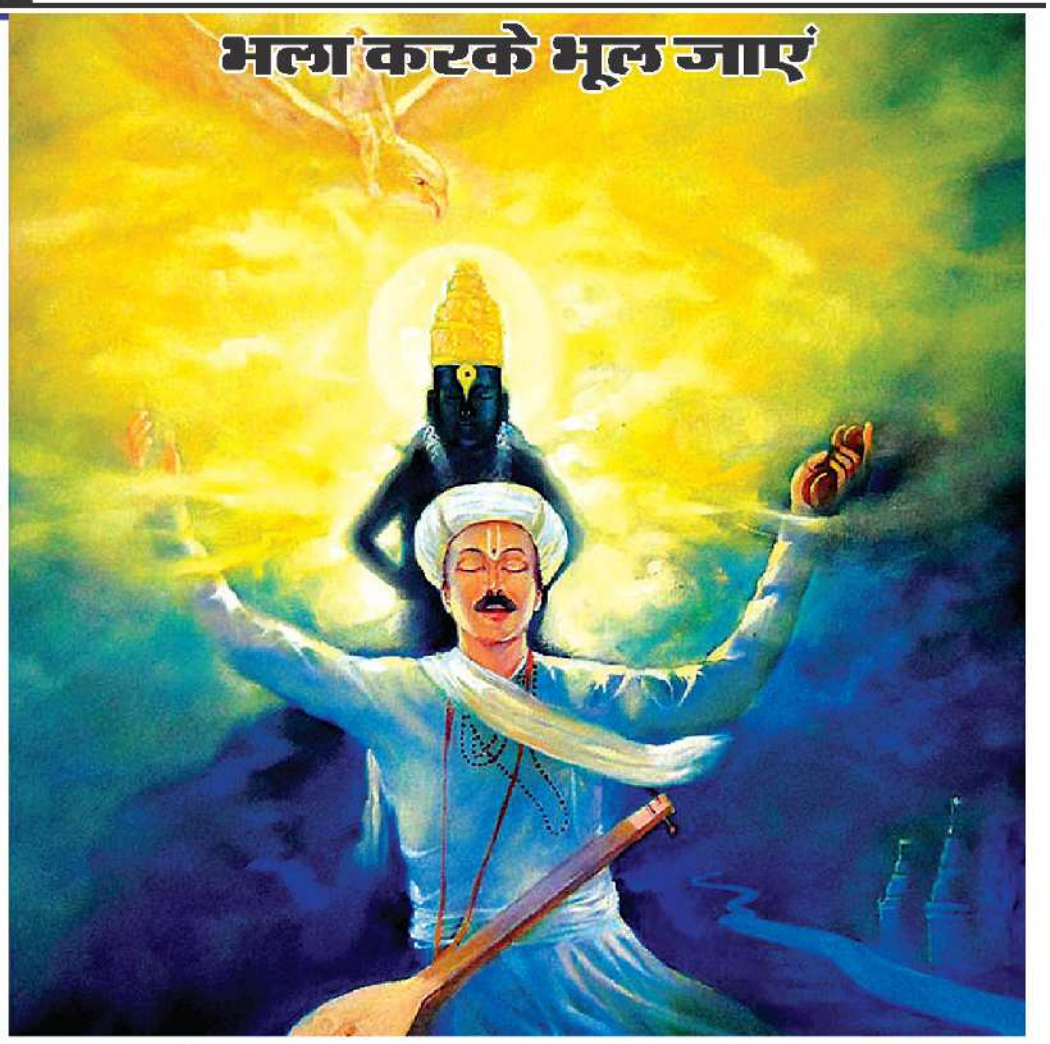
आप उचित समझें तो इसका रहस्य बताने की कृपा करें।' महात्मा ने हंसकर कहा–'भाई! जो मनुष्य स्वयं संयम– नियम का पालन नहीं करता, वह दूसरों को संयम–नियम के उपदेश देने का अधिकार नहीं रखता। उसके उपदेश में बल ही नहीं रहता। मैं इस बच्चें की तरह गुड़ के लिये रोता और लड़ता तो नहीं था, परंतु मैं भोजन के साथ प्रतिदिन गुड़ खाया करता था।

इस आदत के छोड़ देने पर मन में कितनी इच्छा होती है, परंतु मैं भोजन के साथ प्रतिदिन गुड़ खाया करता था। इस बात को मैंने स्वयं एक पखवाड़े तक अभ्यास किया और जब मेरा गुड़ न खाने का अभ्यास दृढ़ हो गया, तब मैंने यह समझा कि अब मैं पूरे मनोबल के साथ दृढ़तापूर्वक तुम्हारें लड़के को गुड़ न खाने के लिए कहने का अधिकारी हो गया हूं।

महात्मा की बात सुनकर ब्राह्मण लज्जित हो गया और उसने भी उस दिन से गुड़ खाना छोड़ दिया। दृढ़ता, त्याग, संयम और तदनुकूल आचरण–ये चारों एकत्र होते हैं, वहीं सफलता होती है।



## भला करके भूल जाएं



एक साधु थे। उनका जीवन इतना पवित्र तथा सदाचारपूर्ण था कि दिव्य आत्माएं था देवदूत उनके दर्शन के लिए प्रायः आते रहते थे। साधु मुंह से तो अधिक मोहक शब्दों का प्रयोग नहीं करते थे, किंतु उनके कर्तव्य और उनकी सारी चेष्टाएं पर–कल्याण के लिए ही होती थी। एक दिन एक देवदूत ने उनके सम्बन्ध में भगवान से प्रार्थना की,'प्रभु! इसे कोई चमत्कारपूर्ण सिद्धि दी जाए।'

भगवान ने कहा, ठीक है, तुम जैसा कहते हो वैसा ही होगा। पूछो, इसे मैं कौन–सी चमत्कारिक शक्ति प्रदान करूं? देवदूत ने साधु से कहा, 'क्या तुम्हें रोगियों को रोगमुक्त करने की शक्ति दे दी जाए?' साधु ने इसे अस्वीकार कर दिया और इसी प्रकार वे देवदूत के सभी अन्य प्रस्तावों को भी अस्वीकार करते गए। 'पर हम लोगों की यह बलवती इच्छा है कि तुम्हें कोई परमाश्चर्यपूर्ण चमत्कारमयी सिद्धि दी ही जाए।' देवदूत ने कहा।

'तब ऐसा करो कि मैं जिसके बगल से गुजरूं, इसका पता लगे बिना ही उसका परम श्रेय–कल्याण हो जाए, साथ ही मैं भी इसे न जान पाउं कि मुझसे किसका क्या कल्याण हुआ।' देवदूत ने उसकी छाया मे ही अद्भुत शक्ति सम्मिलित कर दी। वह जिस दुःखी या रोगग्रस्त चर, अचर प्राणियों पर पड़ जाती, उसके सारे त्रयताप नष्ट हो जाते और वह परम सुखी हो जाता। पर न तो कोई उसे धन्यवाद दे पता और न समझ ही पाता कि उसका यह कल्याण कैसे हो गया, यह श्रेय उसे कैसे मिला? कथा का सार यह है कि हम दूसरों की सहायता तो करे लेकिन उसका दिखावा अथवा अहंकार ना करें।

## हक की रोटी

एक राजा के यहां एक संत आए। प्रसंगवश बात चल पड़ी हक की रोटी की। राजा ने पूछा– 'महाराज! हक की रोटी कैसी होती है?' महात्मा ने बतलाया कि 'आपके नगर में अमुक जगह अमुक बुढ़िया रहती है, उसके पास जाकर उसे पूछा जाए और उससे हक की रोटी मांगी जाए। राजा पता लगाकर उस बुढ़िया के पास पहुंचे और बोले–'माता मुझे हक की रोटी चाहिये।' बुढ़िया ने कहा–'राजन! मेरे पास एक रोटी है, पर उसमें आधी हक की है और आधी बेहक की।' राजा ने पूछा–'आधी बेहक की कैसे ? 'बुढ़िया ने बताया –'एक दिन मैं चरखा कात रही थी। शाम का वक्त था। अंधेरा हो चला था। इतने में उधर से एक जुलूस निकला। उसमें मशालें जल रही थी।

मैं अपना चिराग न जलाकर उन मशालों की रोशनी में सूत कातती रही और मैंने आधी पूनी कात ली। आधी पूनी पहले की कती थी। उस पूनी से आटा लाकर रोटी बनायी। इसलिये आधी रोटी तो हक की है और बेहक की। इस आधी पर उन जुलूस वालों का हक है।' राजा ने उसकी बात सुनकर बुढ़िया को सिर नवाया।

## सम्पादकीय

देवत्व की अवधारणा हमारी आबोहवा में घुली मिली है। हमने सदियों पूर्व त्रिदेव की अवधारणा को अंगीकार किया था। ये हैं –ब्रह्मा, विष्णु एवं महेश। ब्रह्माजी के लिये सृष्टि की उत्पत्ति का दायित्व निर्धारित है। जो भी रचना दृष्टिगत होती है वह ब्रह्माजी द्वारा रचित है। नवसृजन ब्रह्माकृत है। विष्णुजी का दायित्व है ब्रह्माजी द्वारा रचित सृष्टि का परिपालन। यह पालक देव है। सभी के योग–क्षेत्र को वहन करना विष्णुजी का कार्य है। इस पालन में उसका सौन्दर्य, शक्ति, शील सभी को उत्तरोत्तर अभिवर्धित करना भी शामिल है। शिवजी (महेश) का दायित्व है जो जर्जर हो गया, जो कालबाह्य हो गया उसको कल्याणभाव से तिरोहित करना। यह कल्याण किसी नये सृजन की आहट ही होता है। यह त्रिदेव द्वारा संपादित सृष्टिचक्र ही है उत्पत्ति, पाद और लय। पैदा होना, पलना तथा विलीन होना। यही शाश्वत सत्य है। प्रतीक रूप में ये त्रिदेव हमें पद–पद पर सम्बलन और प्रबोधन प्रदान करते हैं। हमें इन संकेतों को समझने की शक्ति विकसित करनी है। तभी हम कल्याणभाव में जी सकेंगे।

### कुछ काव्यमय

सृष्टि का सृजन
पालन और कल्याण।
करते त्रिदेव
जन–जन के महाप्राण।
पर हम इन तीनों
अवस्थाओं को भरपूर जीयें।
जीवन का अमृत
मिल–बाँट कर पीयें।

**- वरदीचन्द राव**

# गरीबों के घर पहुंचा राशन

देश के विभिन्न शहरों में गरीब और बेरोजगार परिवारों तक प्रतिमाह राशन पहुंचाने का क्रम सितम्बर माह में भी जारी रहा। नारायण गरीब परिवार राशन योजना कोविड–19 की पहली लहर में ही 50 हजार गरीबों तक राशन पहुंचाने के लक्ष्य के साथ संस्थान ने शुरू की थी। इस योजना में अब तक 35 हजार से अधिक परिवारों को प्रतिमाह राशन पहुंचाया गया है।

**पोपल्टी**– संस्थान ने उदयपुर जिले की गिर्वा तहसील की आदिवासी बहुल ग्राम पंचायत पोपल्टी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया गया। जिसमें पोपल्टी और आसपास के बेरोजगार आदिवासियों को 100 मासिक राशन किट, 150 साड़ियां और 200 बच्चों को बिस्किट के पैकेट वितरित किए गए। जिलें में जुलाई माह में 1850 राशन किट

बांटे गए तथा 5000 से ज्यादा जरूरतमंदों को मदद पहुंचाई गई। शिविर में संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल एवं सुश्री पलक जी अग्रवाल सहित 10 सदस्यीय टीम ने सेवाएं दी।

**कैथल**– हरियाणा के कैथल शहर में जुलाई को सम्पन्न नारायण गरीब परिवार राशन शिविर में 38 परिवारों को एक माह का राशन वितरित किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री विकास जी शर्मा थे। अध्यक्षता श्री सतपाल जी गुप्ता ने की। विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल थे। संस्थान की स्थानीय शाखा के संयोजक श्री सतपाल जी मंगला ने अतिथियों का स्वागत किया। शिविर में स्थानीय शाखा के सदस्य श्री दुर्गा प्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल व श्री जितेन्द्र जी बंसल भी उपस्थित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री लाल सिंह जी भाटी व श्री रामसिंह जी ने किया।

**खेतड़ी**– झुंझुनू (राजस्थान) जिले के खेतड़ी शहर में 16 चयनित परिवारों को मासिक

राशन किट प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि उप पुलिस अधीक्षक श्री विजयकुमार जी व विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री ओमप्रकाश जी, श्री कपिल जी व श्री पवन जी कटारिया थे। अध्यक्षता ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष श्री गोकुलचन्द्र जी ने की। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा ने कोरोनाकाल में संस्थान की विविध सेवाओं की जानकारी देते हुए अतिथियों का स्वागत किया।

**भुवनेश्वर**– द ओडिशा फॉर ब्लाईंड एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित शिविर में निर्धन एवं बेरोजगार चयनित 100 परिवारों को राशन किट का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि द ओडिसा ऐसोसिएशन फॉर ब्लाईंड के सचिव श्री शरद कुमार दास थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में शेख समद कडापार, श्री कपिल साई और रश्मी रंजन साहू मंचासीन थे। शिविर प्रभारी लाल सिहं जी भाटी के अनुसार को सम्पन्न शिविर में अतिथियों ने कोरोनाकाल में संस्थान की ओर से की जा रही सेवाओं की मुक्तकंठ से सराहना की।

**चेगलपट्टू**– तमिलनाडू के चेगलपट्टू में 76 गरीब व बेरोजगार परिवारों को राशन किट दिए गए। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी के अनुसार एस. आर. एम. के चेयरमैन श्री सत्यसाई जी मुख्य अतिथि के रूप में पधारे, जबकि विशिष्ट अतिथि जी. वी. एस. के निदेशक श्री एम. जी. साहब, सचिव श्रीमती विमला जी व ट्रस्टी श्री व्यंकटेश जी थे। अध्यक्षता पुलिस निरीक्षक श्री सरवनराम जी ने की।

**रतलाम**– मध्यप्रदेश के रतलाम शहर में स्व. श्रीमती विमला मुखिजा की पावन स्मृति में श्री एन. डी. मुखिजा के सहयोग से नारायण गरीब राशन योजना शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें 24 परिवारों को 1 माह का राशन वितरित किया गया। मुख्य अतिथि श्री कांतिलाला जी छाजेड़ थे। अध्यक्षता ठाकुर मंगलसिंह जी ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री गौरीशंकर शर्मा, श्याम बिहारी जी भारद्वाज, वीरेन्द्र जी शक्तावत, बलराम जी त्रिवेदी, राजू भाई अग्रवाल, मोहनलाल जी व निरंजन कुमावत बिराजित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।

**भारतीपुरम**– संस्थान की गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण योजना के तहत भारतीपुरम (तमिलनाडू) में 110 परिवारों को शिविर में राशन किट वितरित किए गए। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्रीमती मरगधाम एवं विशिष्ट अतिथि श्री वेंकेश थे। अध्यक्षता समाजसेवी श्री युवराज जी ने की। जिन लोगों को राशन वितरण किया गया, उनमें कुष्ठ रोगी भी थे।

## संस्थान में कई राज्यों के दिव्यांग भाई बहनों के हुये ऑपरेशन सम्पन्न

नारायण सेवा संस्थान के हिरण मगरी सेक्टर 4 स्थित चैनराज सांवन्त राज लोढ़ा पोलियो हॉस्पिटल में निःशुल्क पोलियो करेक्टिव सर्जरी हुई। संस्थापक चैयरमेन पद्मश्री कैलाश जी मानव ने बताया कि देश के विभिन्न प्रान्तों के पूर्व पोलियोग्रस्त व जन्म जात दिव्यांगों किशोर – किशोरियो की सर्जरी की गई। सर्जरी डॉ. ओ.ड़ी. माथुर, डॉ. अंकित सिंहजी व डॉ. बी. एल. शिंदे की टीम ने की। दिव्यांगों का पंजीयन किया गया, जिनमें से विशेषज्ञ चिकित्सको ने ऑपरेशन के लिये चयन किया जबकि अन्य को कैलिपर, वैशाखी, ट्राइसाइकिल दिये गए, जो उनके चलने फिरने में सहायक हो सके।

# धोएं हाथ, सहेजें स्वास्थ्य

आजकल कोविड महामारी ने सबको हाथ धोते रहने पर विवश कर दिया पर ग्लोबल हाइजिन काउंसिल के अनुसार, हाथों की साफ–सफाई तीन चौथाई भारतीयों की पहली प्राथमिकता नहीं है जबकि आपको जानकर हैरानी होगी कि अधिकांश कीटाणु हमारे हाथों के रास्ते ही हमारे शरीर में फैलते हैं। तो क्यों न हाथों की साफ–सफाई का ध्यान रखा जाएं ताकि बीमारियां हमसे दूर रहें और हम स्वस्थ जिदंगी का मजा ले सकें।

कब धोएं हाथ :

- खाना बनाने से पहले और खाना बनाने के बाद।
- खाना खाने से पहले।
- छींकने पर, खांसने पर और नाक खुजलाने पर।
- कांटेक्ट लैंस पहनने से पहले और बाद में।
- छोटे बच्चों के साथ खेलने से पहले।
- बीमार व्यक्ति से मिलने पर।
- चोट या घाव पर दवा लगाने से पहले और लगाने के बाद।
- गार्डन में काम करने पर।
- पालतू जानवरों के साथ खेलने पर।
- एटीएम मशीन से पैसे निकालने के बाद।
- पब्लिक प्लेस से घर आने पर।

**कैसे धोएं हाथ :**

- हाथों को अच्छी तरह पानी से गीला करने के बाद उन पर लिकिव्ड हैंडवाश या साबुन लगाकर 15–20 सेकंड तक अच्छी तरह रगड़ें। ध्यान रखें कि सबसे ज्यादा कीटाणु नाखूनों के अंदर और उंगलियों के बीच में रहते हैं। इसलिए नाखूनों की अच्छी तरह सफाई करें। साथ ही हमेशा कोशिश करें कि अंगूठी उतारकर हाथों को साफ किया जाए। हाथों के अच्छी तरह सूखने पर ही अंगूठी पहनें।

**इन बातों का ध्यान रखें :**

- कभी भी हाथ धोने के लिए राख या मिट्टी का प्रयोग न करें।
- गीले कपड़ों से कभी भी अपने हाथों को न सुखाएं।
- किसी दूसरे व्यक्ति के टॉवेल का इस्तेमाल न करें, बल्कि अपना अलग टॉवेल रखें।

(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

## 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 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