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-2472 • उदयपुर, शनिवार 02 अक्टूम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

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।

कैथल (हरियाणा) में राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान ने कोरोना से प्रभावित परिवारों तथा जरूरतमंदों को लॉकडाउन व अनलॉक काल में राशन वितरण की सेवा प्रारंभ की है। देशभर के 50000 परिवारों को इसका लाभ दिया जा रहा है।

इस श्रृंखला में संस्थान की कैथल शाखा द्वारा 26 जुलाई को राशन वितरण शिविर लगाकर 38 परिवारों को राशन किट प्रदान किये। प्रत्येक किट में आटा, दाल, चावल, घी, तेल नमक लाल मिर्चि पाउडर, धनिया, शक्कर आदि सामग्री समाहित है।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान विकास जी शर्मा, अध्यक्ष श्रीमान सतपाल जी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल, श्री सतपाल जी मंगला शाखा संयोजक, श्री दुर्गाप्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल, श्री जितेन्द्र जी बंसल।

शिविर टीम लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), रामसिंह जी सहायक।

संस्थान द्वारा बरेली में राशन सेवा

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है। आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन–सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।

ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन–योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान आश्रम बरेली (उत्तरप्रदेश) में 19 अगस्त 2021 को आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 60 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये।

शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं–मुख्य अतिथि श्रीमान अटेश जी गुप्ता, अध्यक्ष श्रीमान गोल्डी जी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्रीमान रानू जी गुप्ता, श्रीमान अनिल जी गुप्ता, श्रीमान् सुदेश जी गुप्ता, श्रीमान संजीव जी गुप्ता, श्रीमती सीमा जी,(समाजसेवी), एवं श्रीमान कंवरपाल सिंह जी (शाखा सेवा प्रेरक बरेली)।

शिविर में प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने व्यवथाएं देखीं। प्रत्येक परिवार को राशन किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले भेंट किए गए।

राष्ट्रपिता – महात्मा गांधी

महात्मा गांधी को ब्रिटिश शासन के खिलाफ भारतीय राष्ट्रीय आंदोलन का नेता और 'राष्ट्रपिता' माना जाता है। इनका पूरा नाम मोहनदास करमचंद गांधी था।

गांधी की मां पुतलीबाई अत्यधिक धार्मिक थीं। उनकी दिनचर्या घर और मन्दिर में बंटी हुई थी। वह नियमित रूप से उपवास रखती थीं और परिवार में किसी के बीमार पड़ने पर उसकी सेवा सुश्रुषा में दिन–रात एक कर देती थीं।

मोहनदास एक औसत विद्यार्थी थे,हालांकि उन्होंने यदा–कदा पुरस्कार और छात्रवृत्तियां भी जीतीं। वह पढ़ाई व खेल,दोनों में ही तेज नहीं थे। बीमार पिता की सेवा करना,घरेलू कामों में मां का हाथ बंटाना और समय मिलने पर दूर तक अकेले सैर पर निकलना, उन्हें पसंद था। उन्हीं के शब्दों में उन्होंने 'बड़ों की आज्ञा का पालन करना सीखा, उनमें मीनमेख निकालना नहीं।'

गांधी जी जब केवल तेरह वर्ष के थे और स्कूल में पढ़ते थे उसी वक्त पोरबंदर के एक व्यापारी की पुत्री कस्तूरबा से उनका विवाह कर दिया गया।

युवा गांधी जी –

1906 में टांसवाल सरकार ने दक्षिण अफीका की भारतीय जनता के पंजीकरण के लिए विशेष रूप से अपमानजनक अध्यादेश जारी किया। भारतीयों ने सितंबर 1906 में जोहेन्सबर्ग में गांधी के नेतृत्व में एक विरोध जनसभा का आयोजन किया और इस अध्यादेश के उल्लंघन तथा इसके परिणामस्वरूप दंड भुगतने की शपथ ली। इस प्रकार सत्याग्रह का जन्म हुआ, जो वेदना पहुंचाने के बजाय उन्हें झेलने, विद्वेषहीन प्रतिरोध करने और बिना हिंसा किए उससे लड़ने की नई तकनीक थी।

इसके बाद दक्षिण अफीका में सात वर्ष से अधिक समय तक संघर्ष चला। इसमें उतार–चढ़ाव आते रहे, लेकिन गांधी के नेतृत्व में भारतीय अल्पसंख्यकों के छोटे से समुदाय ने अपने शक्तिशाली प्रतिपक्षियों के खिलाफ संघर्ष जारी रखा। सैकड़ों भारतीयों ने अपने स्वाभिमान को चोट पहुंचाने वाले इस कानून के सामने झुकने के बजाय अपनी आजीविका तथा स्वतंत्रता की बलि चढ़ाना ज्यादा पसंद किया।

द्वितीय विश्व युद्ध और 'भारत छोड़ो आन्दोलन'

गांधी ने घोषणा की कि एक तरफ भारत को आजादी देने से इंकार किया जा रहा था और दूसरी तरफ लोकतांत्रिक शक्तियों की जीत के लिए भारत को युद्ध में शामिल किया जा रहा था। जैसे–जैसे युद्ध बढता गया गांधी जी और कांग्रेस ने 'भारत छोड़ो" आन्दोलन की मांग को तीव्र कर दिया।

'भारत छोड़ो' स्वतंत्रता आन्दोलन के संघर्ष का सर्वाधिक शक्तिशाली आंदोलन बन गया जिसमें व्यापक हिंसा और गिरतारी हुई। इस संघर्ष में हजारों की संख्या में स्वतंत्रता सेनानी या तो मारे गए या घायल हो गए और हजारों गिरतार भी कर लिए गए। गांधी जी ने यह स्पष्ट कर दिया था कि वह ब्रिटिश युद्ध प्रयासों को समर्थन तब तक नहीं देंगे जब तक भारत को तत्काल आजादी न दे दी जाए। उन्होंने यह भी कह दिया था कि व्यक्तिगत हिंसा के बावजूद यह आन्दोलन बन्द नहीं होगा। उनका मानना था की देश में व्याप्त सरकारी अराजकता असली अराजकता से भी खतरनाक है। गाँधी जी ने सभी कांग्रेसियों और भारतीयों को अहिंसा के साथ करो या मरो (डू ऑर डाय) के साथ अनुशासन बनाए रखने को कहा।

जैसा कि सबको अनुमान था अंग्रेजी सरकार ने गांधी जी और कांग्रेस कार्यकारणी समिति के सभी सदस्यों को मुबंई में 9 अगस्त 1942 को गिरतार कर लिया और गांधी जी को पुणे के आंगा खां महल ले जाया गया जहाँ उन्हें दो साल तक बंदी बनाकर रखा गया। इसी दौरान उनकी पत्नी कस्तूरबा गांधी का देहांत बाद 22 फरवरी 1944 को हो गया और कुछ समय बाद गांधी जी भी मलेरिया से पीड़ित हो गए। अंग्रेज़ उन्हें इस हालत में जेल में नहीं छोड़ सकते थे इसलिए जरूरी उपचार के लिए 6 मई 1944 को उन्हें रिहा कर दिया गया। आशिंक सफलता के बावजूद भारत छोड़ो आंदोलन ने भारत को संगठित कर दिया और द्वितीय विश्व युद्ध के अंत तक ब्रिटिश सरकार ने स्पष्ट संकेत दे दिया था की जल्द ही सत्ता भारतीयों के हाँथ सौंप दी जाएगी। गांधी जी ने भारत छोड़ो आंदोलन समाप्त कर दिया और सरकार ने लगभग 1 लाख राजनैतिक कैदियों को रिहा कर दिया।

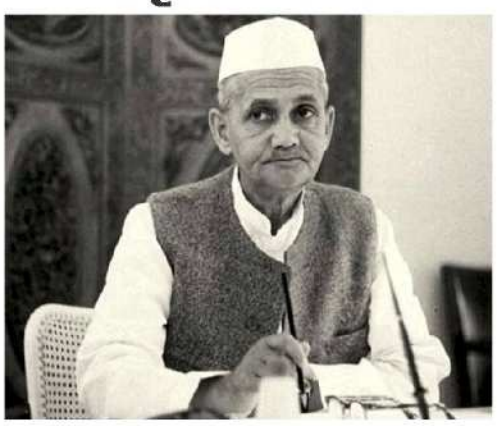
देश का विभाजन और आजादी

जैसा कि पहले कहा जा चुका है, द्वितीय विश्व युद्ध के समाप्त होते–होते ब्रिटिश सरकार ने देश को आज़ाद करने का संकेत दे दिया था। भारत की आजादी के आन्दोलन के साथ–साथ, जिन्ना के नेतृत्व में एक 'अलग मुसलमान बाहुल्य देश' (पाकिस्तान) की भी मांग तीव्र हो गयी थी और 40 के दशक में इन ताकतों ने एक अलग राष्ट्र 'पाकिस्तान' की मांग को वास्तविकता में बदल दिया था। गाँधी जी देश का बंटवारा नहीं चाहते थे क्योंकि यह उनके धार्मिक एकता के सिद्धांत से बिलकुल अलग था पर ऐसा हो न पाया और अंग्रेजों ने देश को दो टुकड़ों (भारत और पाकिस्तान) में विभाजित कर दिया।

गाँधी जी की हत्या

30 जनवरी 1948 को राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी की दिल्ली के 'बिरला हाउस' में शाम 5:17 पर हत्या कर दी गया।

एक स्मृति शास्त्री जी की

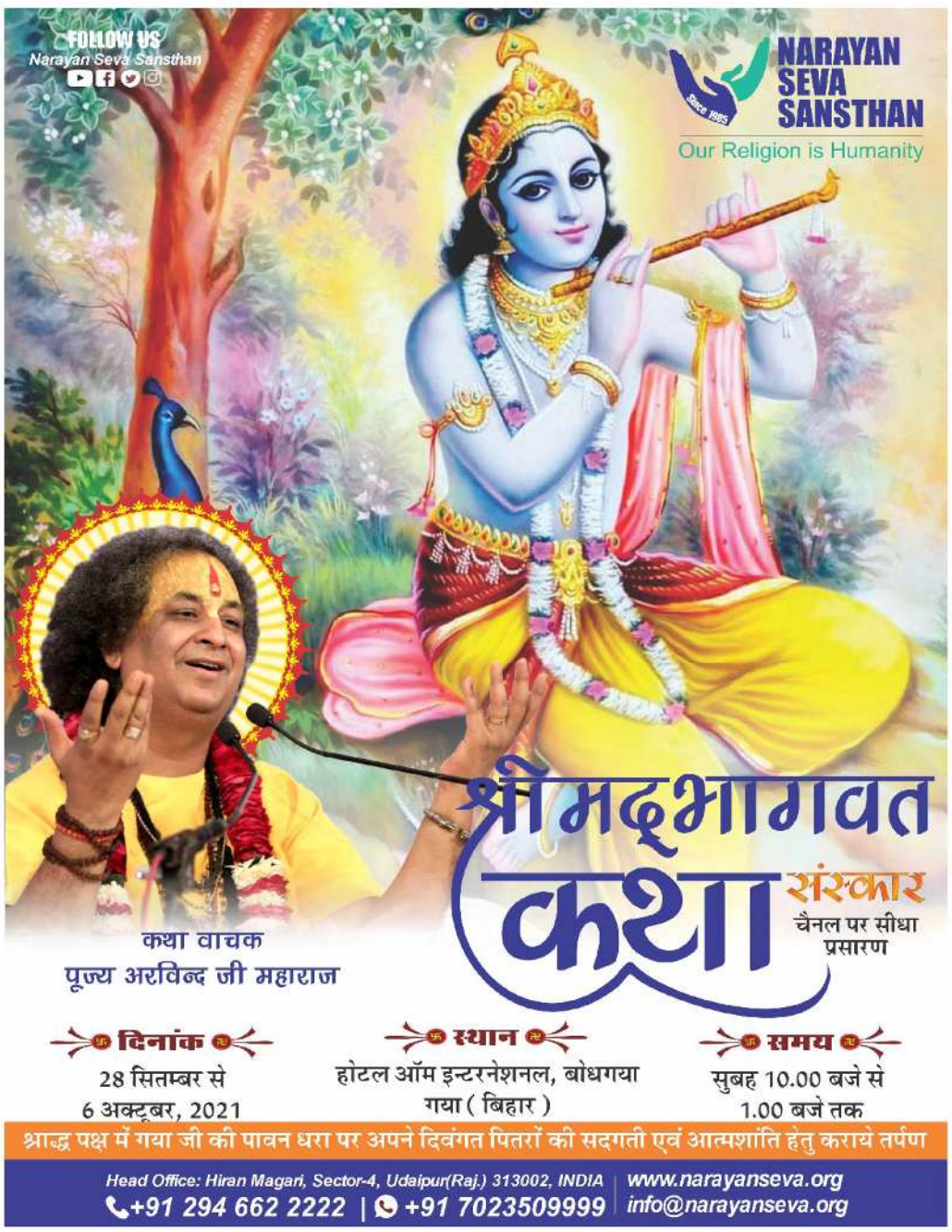


लालबहादुर शास्त्री का जन्म 1904 में मुगलसराय (उत्तर प्रदेश) में एक ब्राह्मण परिवार में मुंशी शारदा प्रसाद शास्त्री के यहाँ हुआ था। उनके पिता प्राथमिक विद्यालय में शिक्षक थे अतः सब उन्हें मुंशीजी ही कहते थे। बाद में उन्होंने राजस्व विभाग में लिपिक (क्लर्क) की नौकरी कर ली थी । लालबहादुर की माँ का नाम रामदुलारी था। परिवार में सबसे छोटा होने के कारण बालक लालबहादुर को परिवार वाले प्यार में नन्हें कहकर ही बुलाया करते थे। जब नन्हें अठारह महीने का हुआ दुर्भाग्य से पिता का निधन हो गया। उनकी माँ रामदुलारी अपने पिता हजारीलाल के घर मिर्ज़ापुर चली गयीं। कुछ समय बाद उसके नाना भी नहीं रहे। बिना पिता के बालक नन्हें की परवरिश करने में उसके मौसा रघुनाथ प्रसाद ने उसकी माँ का बहुत सहयोग किया। ननिहाल में रहते हुए उसने प्राथमिक शिक्षा ग्रहण की। उसके बाद की शिक्षा हरिश्चन्द्र हाई स्कूल और काशी विद्यापीठ में हुई। काशी विद्यापीठ से शास्त्री की उपाधि मिलने के बाद उन्होंने जन्म से चला आ रहा जातिसूचक शब्द श्रीवास्तव हमेशा हमेशा के लिये हटा दिया और अपने नाम के आगे 'शास्त्री' लगा लिया। इसके पश्चात् शास्त्री शब्द लालबहादुर के नाम का पर्याय ही बन गया।

संस्कृत भाषा में स्नातक स्तर तक की शिक्षा समाप्त करने के पश्चात् वे भारत सेवक संघ से जुड़ गये और देशसेवा का व्रत लेते हुए यहीं से अपने राजनैतिक जीवन की शुरुआत की। शास्त्रीजी सच्चे गान्धीवादी थे जिन्होंने अपना सारा जीवन सादगी से बिताया और उसे गरीबों की सेवा में लगाया। भारतीय स्वाधीनता संग्राम के सभी महत्वपूर्ण कार्यक्रमों व आन्दोलनों में उनकी सक्रिय भागीदारी रही और उसके परिणामस्वरूप उन्हें कई बार जेलों में भी रहना पड़ा। स्वाधीनता संग्राम के जिन आन्दोलनों में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका रही उनमें 1921 का असहयोग आंदोलन, 1930 का दांडी मार्च तथा 1942 का भारत छोड़ो आन्दोलन उल्लेखनीय हैं।

दूसरे विश्व युद्ध में इंग्लैण्ड को बुरी तरह उलझता देख जैसे ही नेताजी ने आजाद हिन्द फौज को "दिल्ली चलो" का नारा दिया, गान्धी जी ने मौके की नजाकत को भाँपते हुए 8 अगस्त 1942 की रात में ही बम्बई से अँग्रेजों को "भारत छोड़ो" व भारतीयों को "करो या मरो" का आदेश जारी किया और सरकारी सुरक्षा में यरवदा पुणे स्थित आगा खान पैलेस में चले गये। 9 अगस्त 1942 के दिन शास्त्रीजी ने इलाहाबाद पहुँचकर इस आन्दोलन के गान्धीवादी नारे को चतुराई पूर्वक "मरो नहीं, मारो!" में बदल दिया और अप्रत्याशित रूप से क्रान्ति की दावानल को पूरे देश में प्रचण्ड रूप दे दिया। पूरे ग्यारह दिन तक भूमिगत रहते हुए यह आन्दोलन चलाने के बाद 19 अगस्त 1942 को शास्त्रीजी गिरतार हो गये।

शास्त्रीजी के राजनीतिक दिग्दर्शकों में पुरुषोत्तमदास टंडन और पण्डित गोविंद बल्लभ पंत के अतिरिक्त जवाहरलाल नेहरू भी शामिल थे। सबसे पहले 1929 में इलाहाबाद आने के बाद उन्होंने टण्डनजी के साथ भारत सेवक संघ की इलाहाबाद इकाई के सचिव के रूप में काम करना शुरू किया। इलाहाबाद में रहते हुए ही नेहरूजी के साथ उनकी निकटता बढ़ी। इसके बाद तो शास्त्रीजी का कद निरन्तर बढ़ता ही चला गया और एक के बाद एक सफलता की सीढियाँ चढ़ते हुए वे नेहरूजी के मंत्रिमण्डल में गृहमन्त्री के प्रमुख पद तक जा पहुँचे। और इतना ही नहीं, नेहरू के निधन के पश्चात भारतवर्ष के प्रधान मन्त्री भी बने।



सम्पादकीय

जिन्दगी एक सफर है। जन्म से लेकर मृत्यु तक यह सतत सफर हैं। सांसों की शुरूआत से सांसो के थमने तक का सफर है। जिन्दगी सबको मिलती है, सभी को यात्री बनने का अवसर मिलता है, सभी यात्रारत हैं, सभी अंत तक पहुँचते ही हैं। जब सभी के लिये एक की प्रकार का सफर हे तो जिन्दगी सफल रही या असफल यह प्रश्न क्यों उठते है ? इसका आशय है कि जिन्दगी का सफर बस हो गया, उद्देश्य नहीं है। यह सफर कितना मानवीय रहा , इस सफर में हम कितना खरा उतरे, यह सफर कितना कल्याणकारी रहा, यही तो इसकी कसौटियां हैं।

यह जीवन का सफर केवल और केवल अपने किये करते हैं, यह भी सफर है। हम जीवन का सफर ज्यादातर अपने लिये करते हैं, फिर भी यदा–कदा ऐसे क्षण आते हैं कि हम दूसरों के लिये भी सफर करते हैं। कोई – कोई तो ऐसे भी महापुरूष हैं जो केवल अन्यों के लिये ही जिन्दगी लगा देते हैं? मूल्यांकन स्वयं करना है , हम कैसी जिन्दगी जी रहे हैं और कौनसी जिन्दगी श्रेष्ठ है ?

कुछ काव्यमय

एक सुहाना सफर जिंदगी।
ना जानो तो कहर जिंदगी।
कभी सुबह है कभी शाम है ,
कभी कभी दोपहर जिंदगी
अपना यापन चलता रहे व
चलती रहे रब की बंदगी।

- वरदीचन्द राव

सेवा की कहानी : श्री कैलाश मानव की जुबानी

मनुष्य की सेवा को जिन्होंने ईश्वर की सेवा माना एक हादसे से प्रेरणा, खड़ी की सेवा की 566 शाखाएं

–दैनिक भास्कर से साभार

मेरा जन्म 2 जनवरी 1947 को उदयपुर के छोटे से शहर भींडर में हुआ । पिता मदन लाल जी अग्रवाल तथा माता सोहनी देवी जी भक्तिमय जीवन जीते थे। पिता बर्तन की छोटी सी दुकान चलाते थे जिससे जरूरत पूर्ति जितनी आय होती थी। बावजूद इसके वे गरीबों और जरूरतमंदो की मदद करने में सबसे आगे रहते थे। माता – पिता के कारण ही मुझे बचपन से साधु – संतों का सान्निध्य मिला। इसी दौर में महान व्यक्तियों के जीवन पर आधारित पुस्तकें पढ़ी। यहीं कारण थे जिन्होंने मेरे मन में मानव के प्रति करुणा – दया और सेवा का बीज बोया। पढ़ाई में तो अच्छा था ही, सो सिरोही पोस्ट ऑफिस में बाबू की नौकरी लग गई।

1976 की बात है तब सिरोही जिले के पिंडवाड़ा कस्बे में एक बस दुर्घटनाग्रस्त हुई थी। हादसे में मेरे इष्ट मित्र के घायल होने की सूचना मिली तो मौके पर पहुंचा। देखा स्वास्थ्य केन्द्र में इलाज के अभाव में 40 घायल तड़प रहे थे। 7 लोगों की मौत हो चुकी थी। किसी तरह घायलों को सिरोही अस्पताल पहुंचाया लेकिन वहां भी पर्याप्त सुविधा नहीं थी। किसी को ब्लड की जरूरत थी तो किसी के पास इलाज के पैसे नहीं थे। नौकरी से छुट्टी लेकर मैंने घायलों की सेवा की। रोजाना अस्पताल जाकर देखता था कि इन्हें ठीक से उपचार मिल रहा है या नहीं। एक दिन अस्पताल में मेरी मुलाकात किशन भील से हुई उसने परोसे गए भोजन का कुछ हिस्सा अलग रखा था। पूछने पर बोला कि मैं भूखा हूँ लेकिन मेरा बेटा और भाई भी साथ है। हमारे पास पैसा नहीं है। इसलिए यह भोजन उनके लिए बचाया है। तभी मेरे मन में प्रश्न उठा कि ऐसे बहुत सारे लोग होंगे, इनकी मदद कैसे की जाए ?

फिर मैने अपने रिश्तेदारों और परिचितों और को नारायण सेवा लिखे हुए कुछ कंटेनर दिये और आग्रह किया कि वे इसमें रोजाना थोड़ा–थोड़ा आटा डालें। इस तरह जमा हुए आटे से मैं और पत्नी तड़के चार बजे उठकर चपातियां बनाते थे। फिर साइकिल पर एम. बी. अस्पताल के मरीजों व अन्य जगह जरूरतमंदों को भोजन करवाने जाता था। बस यही से शुरू हुआ ''नारायण सेवा संस्थान'' का सफर । एक बार उदयुपर जिले में अकाल पड़ा तो इससे नारायण संस्थान के नाम पर मैंने सम्पन्न लोगों से कपड़े दवाइयाँ, और भोजन सामग्री देने को कहा। यह सामग्री ग्रामीण तथा आदिवासी क्षेत्रों लगे शिविरों में अकाल प्रभावितों को बांटने जाता था।

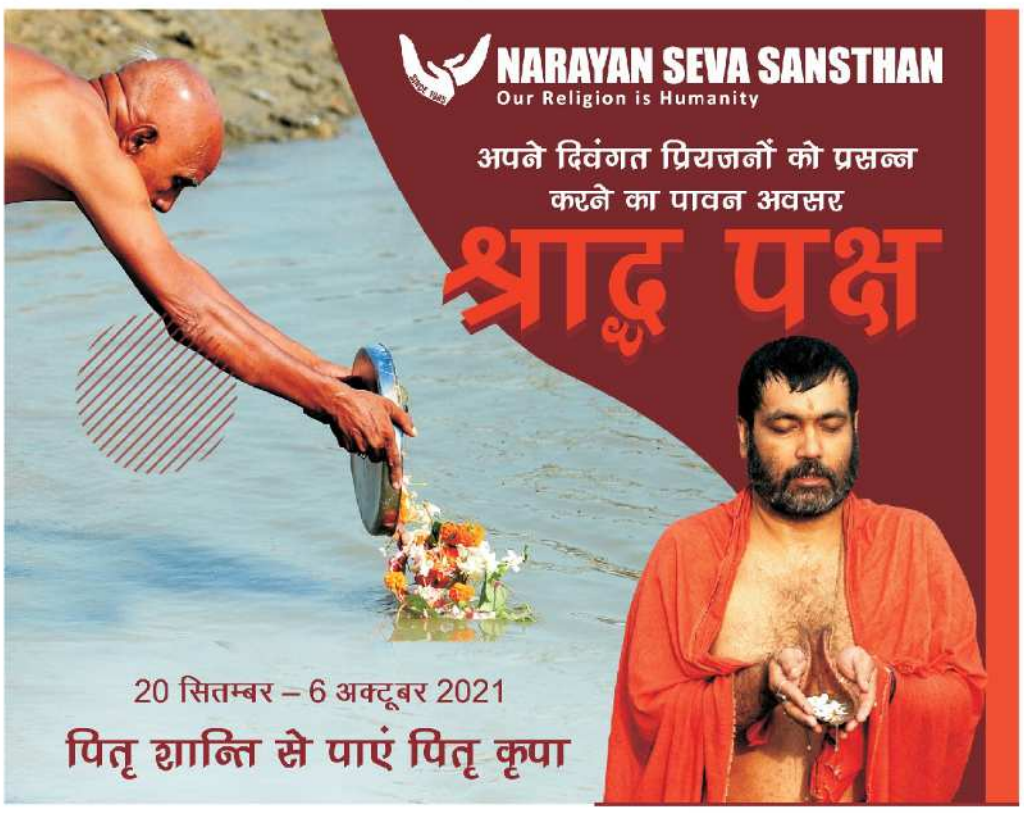
एक बार की बात है शिविरों में भोजन परसोते समय पोलियोग्रस्त एक व्यक्ति लगभग रेंगता हुआ आया और मुझसे मदद मांगी। कुछ इंतजाम करके मैं उसे इलाज के लिए मुम्बई ले गया । तभी मन में एक भाव और जागा कि अब दिव्यांगों की भी हर सम्भव मदद करनी चाहिए। इसके बाद पोलियोग्रस्त कई बच्चों का मैंने मुम्बई में इलाज करवाया चूंकि मुम्बई में इलाज करवाना बहुत ही मंहगा पडता था। इसलिए उदयपुर में अस्पताल का सपना देखा।

1997 में मुम्बई के कारोबारी चैनराज लोढ़ा के वित्तीय सहयोग से 151 बिस्तर वाले '' मानव मन्दिर '' अस्पताल की नींव रखी यहां पोलियो पीड़ितों का निःशुल्क ऑपरेशन व इलाज होने लगा। मैंने एक ही लक्ष्य रखा कि दिव्यांगों को आत्मनिर्भर बनाना है। कैंसर रोग विशेषज्ञ डॉ. आर. के. अग्रवाल साहब और बिसलपुर के राजमल जी जैन साहब ने इस सेवा में बहुत योगदान दिया।

1985 से 2020 तक चार लाख से अधिक दिव्यांगों को मुफ्त ट्राइसाइकल, इतने ही लोगों को व्हीलचेयर दे चुके हैं। देश भर से पोलियो करेक्टिव सर्जरी व बेहतर इलाज के लिए आने वाले दिव्यांगों की सेवा के लिए 1100 बेड का अस्पताल है और लोगों को कृत्रिम हाथ पैर लगवाये जा चुके हैं। फिजियोथेरेपी, कैलिपर, कृत्रिम श्रवण यंत्र, दृष्टिहीनों के लिए छड़ी, और कृत्रिम अंग निःशुल्क दिये जाते है। दिव्यांगों बेसहारा मरीजों का ऑपरेशन दवाई, मरीजों के साथ आने वालों का रहना, पौष्टिक भोजन सबकुछ मुफ्त है। यहां पर 125 डॉक्टर और नर्सिंग स्टॉफ द्वारा प्रतिदिन दसियों सर्जरी की जाती है दिव्यांग मरीजों को मोबाईल रिपेयरिंग, कम्प्युटर, सिलाई प्रशिक्षण भी हम देते हैं। ताकि वे अपने आजीविका अर्जित कर सकें। नारायण संस्थान अभी तक 2400 दिव्यांगों और निर्धन जोड़ों की शादी करवा चुका है। मैने सपने में भी नहीं सोचा था कि मेरी मानव सेवा की पहल 34 वर्षो में देश भर 4 लाख से ज्यादा दिव्यांगों को नया जीवन देगी। प्रभु की कृपा से अब तक 3.70 करोड़ लोगों को भोजन करवाने का अवसर मिला है।

1990 में आदिवासी और ग्रामीण इलाकों के बेघर बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करने के लिए एक अनाथालय भी बनाया गया है। दिव्यांगों की सेवा करने वाले नारायण सेवा संस्थान की देश में 480 तथा विदेश में 86 शाखाएं है। इसकी गिनती आज दुनिया भर के चोटी के गैर लाभकारी संस्थान में होती है। यूं तो मुझे कई पुरस्कार मिले लेकिन राष्ट्रपति डॉक्टर श्री अब्दुल कलाम जी ने व्यक्तिगत क्षमता में उत्कृष्ट सेवा के लिए वर्ष 2003 में राष्ट्रीय पुरस्कार दिया। वहीं पद्श्री पुरस्कार से 2008 में सम्मानित किया गया।

दस वर्ष पूर्व चैन्नई के अस्पताल में आंखों का ऑपरेशन करवाया था, इंफेक्शन में मेरी आँखों की रोशनी पूरी तरह चली गई। इसके बावजूद भी रोगियों से उनके इलाज खाने पीने व रहने के बारे में जानकारियां जब तक पूछ लेता हूँ, मेरा मन नहीं मानता।



श्राद्ध तिथि ब्राह्मण भोजन सेवा ₹5100

श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹11000

सप्तदिवसीय भागवत मूलपाठ, श्राद्ध तिथि तर्पण व ब्राह्मण भोजन सेवा ₹21000

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

Paytm

UPI
yono SBI SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is narayanseva@SBI

Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

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

पोस्ट कोविड में जरुरी है प्रोटीन डाइट

पोस्ट कोविड में लंबे समय तक शारीरिक कमजोरी बने रहने के साथ अनिद्रा, याद्दाश्त कमजोर होना और पाचन संबंधी समस्याएं बढ़ी है। ऐसे में शारीरिक और मानसिक क्षमता को फिर से बढ़ाने के लिए हैल्दी डाइट लें। इसमें प्रोटीन डाइट का विशेष ध्यान रखें–

- **शारीरिक कमजोरी होना**

कोरोना के बाद कमजोरी आना सामान्य बात है। ऐसे में डाइट में परिवर्तन करना जरूरी है। इसलिए प्रोटीन से भरपूर डाइट लें। आसानी से पचने वाला प्रोटीन से छेना, पनीर, व पनीर का पानी, सोयाबीन, टोफू आदि भोजन में शामिल करें।

- **याद्दाश्त संबंधी समस्या**

एंटीऑक्सीडेंट्स, ऑक्सीडेटिव, स्ट्रेस को कम कर याद्दाश्त और एकाग्रता को बेहतर बनाते हैं। इसलिए विटामिन–ए, सी, ई, और ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर चीजे जैसे लाल, पीली, हरी, सफेद फल–सब्जियां, नट्स–सीड्स लें।

- **अपच और भूख कम लगना**

पोस्ट कोविड में पाचन क्षमता भी प्रभावित होती है। भूख बढ़ाने के लिए सबसे जरूरी है कि खाने की आदत को बदलें। थोड़ा–थोड़ा करके छह–सात बार खाएं। हैल्दी स्नैक्स में फल, जूस, सूप नट्स, अंकुरित अनाज आदि लें।

- **बाल झड़ने की समस्या**

कोरोना के कारण माइक्रो और मैक्रो डेफिशिएंसी होती है। इससे बाल झड़ने लगते हैं। ऐसे में प्रोटीन और विटामिन–ई से भरपूर डाइट लें। साथ ही हाइड्रेशन का भी ध्यान रखें, तरल पदार्थ ज्यादा लें।

इस तरह बढ़ाए इम्युनिटी –इम्युनिटी बढ़ाने के लिए हैल्दी डाइट के साथ ही एक्सरसाइज भी जरूरी

- दिन की शुरूआत ग्रीन–टी या एक गिलास गुनगुने नींबू पानी से करें।
- एक्सरसाइज के बाद चाय/एक कप दूध के साथ पांच भिगोए हुए बादाम, दो अखरोट, दो खजूर आदि लें।
- नौ बजे तक ब्रेक फास्ट करें जिसमें एक गिलास दूध के साथ हैल्दी ब्रेकफास्ट लें, जिसमें रंग–बिरंगी सब्जियां मिलाएं। साथ में 30 ग्राम पनीर लें।
- 11 बजे दो फल खाएं, जिसमें एक अनार और एक खट्टा मौसमी फल लें।
- दोपहर 12 बजे छाछ, नारियल पानी, नींबू पानी पीएं।
- लंच में सलाद, चपाती, हरी सब्जी (सप्ताह में कम से कम चार बार) एक कटोरी दही लें।
- तीन बजे एक कप पानी में हल्दी, दालचीनी, कालीमिर्च, लौंग मिलाकर गर्म करें। इसमें शहद मिलाकर पीएं। इस चाय के साथ सीड्स लें।

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