

मनके नीति जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2216 • उदयपुर, रविवार 17 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

वैक्सीन की दो खुराक के मध्य ज्यादा अंतर कितना कारगर

उच्च वैक्सीन कवरेज जनसंख्या के लिए पर्याप्त सुरक्षा प्रदान करने के लिए महत्वपूर्ण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की सिफारिशों के अनुसार संक्रामक बीमारी के प्रसार के खिलाफ इच्छित प्रभाव हासिल करने के लिए कम से कम 85 फीसद कवरेज हासिल करने की जरूरत है।

कोविड-19 महामारी की वैक्सीन आ चुकी है, लेकिन वैक्सीन आने के बाद भी चुनौतियां कम नहीं हुई हैं। वैक्सीन की सीमित मात्रा के कारण विभिन्न देश अपने तरीके से इसका इस्तेमाल करने जा रहे हैं। ब्रिटेन की सरकार ने ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी एस्ट्राजेनेका की वैक्सीन की दूसरी खुराक देने में देरी करने का फैसला किया है।

सरकार का मानना है कि इससे खुराक को अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाया जा सकेगा। हालांकि इसे लेकर वैक्सीन के प्रभाव और खुराक के अंतराल पर बहस छिड़ गई है। आइए जानते हैं कि वैक्सीन की दूसरी खुराक देने में देरी का क्या असर हो सकता है।

80 फीसदी से अधिक प्रभावशाली : ब्रिटेन सरकार का यह फैसला मानव दवाओं के विशेषज्ञ कार्य समूह की सिफारिशों पर आधारित है। जिसमें कहा गया था कि पहली और दूसरी खुराक के बीच तीन महीने का अंतर था तब भी वैक्सीन 80 फीसदी से अधिक प्रभावशाली रही थी।



अध्ययन से मिला समर्थन : दो खुराक के बीच अंतराल के सिद्धांत को चिकनपॉक्स वैक्सीन पर हुए अध्ययन से समर्थन मिला। जिसे करीब एक दशक पूर्व इटली में किया गया था। अध्ययन दर्शाता है कि चिकनपॉक्स की घटनाओं को कम करने में सबसे प्रभावी कारक उच्च वैक्सीन कवरेज था। हालांकि यह स्वीकार किया गया कि दो खुराक की रणनीति ज्यादा बेहतर थी।

अध्ययन में उल्लेख किया गया है कि वैक्सीन की एक खुराक देने की रणनीति दो खुराक देने की रणनीति के साथ तुलनात्मक रूप से गंभीर मामलों को रोकने में नेतृत्व करती है।

अंतराल को लेकर मानक दिशा निर्देश कह रहे अलग ही कहानी ब्रिटेन की मेडिसिन्स एंड हेल्थकेयर प्रोडक्ट्स रेगुलेटरी एजेंसी (एमएचआरए) ने

ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी- एस्ट्राजेनेका वैक्सीन की दो खुराक के बीच 4 से 12 सप्ताह के अंतराल की सिफारिश की है और साथ ही फाइजर- बायोएनटेक की दूसरी खुराक को लेकर अपडेट गाइडलाइन भी जारी की है, जिसमें कहा है कि इसकी 12 सप्ताह में व्यवस्था की जा सकती है। हालांकि वास्तविक रूप से 21 दिन की सिफारिश की गई थी।

संक्रमण रोक देती है एक खुराक : ब्रिटेन की सरकार के वैज्ञानिक सलाहकार प्रोफेसर कैलम सेंपल का कहना है कि क्लीनिकल ट्रायल का डाटा बताता है कि सिर्फ एक खुराक ही लोगों में वायरस के संक्रमण को रोक देती है। साथ ही इस दौरान प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया भी बहुत ही अच्छी होती है, यहां तक की बुजुर्गों के बीच भी।

ज्यादा अंतराल उचित नहीं : पिट्सबर्ग यूनिवर्सिटी के मेडिसिन विभाग की संक्रामक बीमारी विशेषज्ञ डॉक्टर लिंडा नाभा के मुताबिक, वैक्सीन की दूसरी खुराक बहुत जल्द या बहुत देरी से देने का प्रतिकूल प्रभाव कोविड-19 के लिए प्रतिरक्षा देने पर पड़ सकता है।

जबकि कुछ सप्ताह के लिए वैक्सीन नहीं लगाना बहुत खास बात नहीं है। हालांकि उन्होंने चेतावनी दी है कि दूसरी खुराक में कुछ महीनों की देरी का अर्थ है कि वैक्सीन लगवाने वाले व्यक्ति को इसे फिर से लगवाने की जरूरत होगी।

संस्थान निर्मित आर्टिफिशियल लिम्ब टिकाऊ



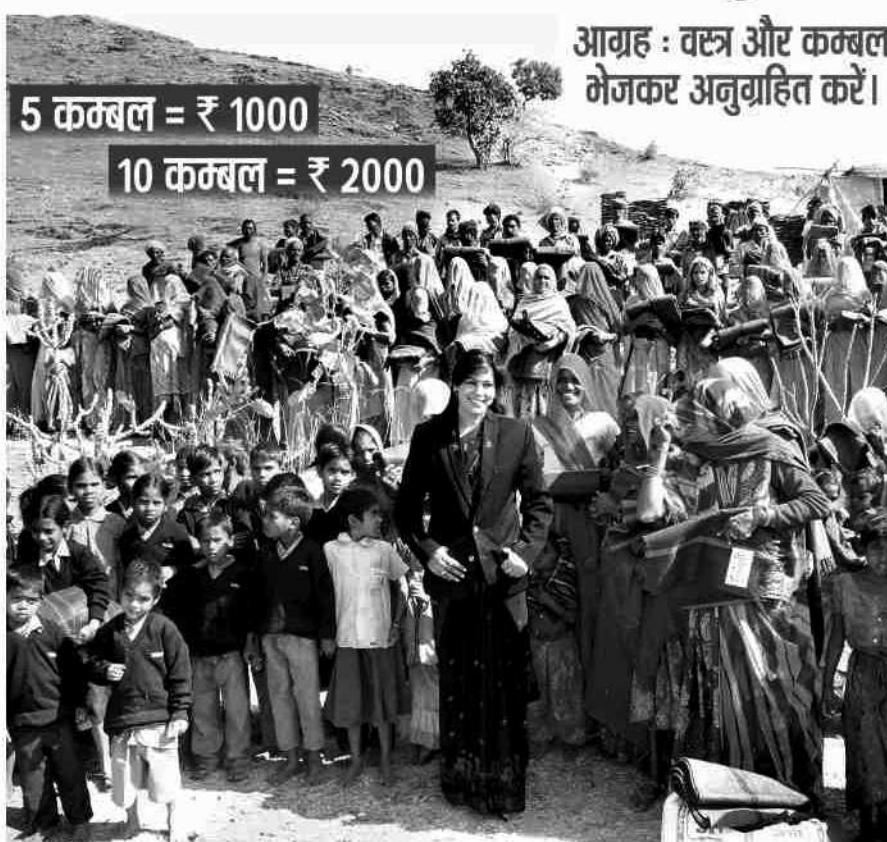
संस्थान का वर्कशॉप आर्टिफिशियल लिम्ब निर्माण में आधुनिक समय की लेटेस्ट जर्मन तकनीक का उपयोग करता है। जोकि गुणवत्ता के मापदण्ड में पूर्णतः खरा उत्तरता है। संस्थान की अनुभवी ऑर्थोटिस्ट एवं प्रोस्थोटिस्ट टीम दिव्यांगों की भावनाओं का ध्यान रखते



हुए व्यवहार करती है। डॉक्टर्स, प्रोस्थेटिक को फिट करते समय दिव्यांग बन्धुओं की तकलीफ एवं चुनौतियों को करीब से जानते हैं। फिर उन्हें कृत्रिम अंग पहनने व उतारने के साथ रोजमरा की जिन्दगी में उपयोग लेने का प्रशिक्षण देते हैं। अतः संस्थान निःशुल्क आर्टिफिशियल लिम्ब लगाने के अलावा अभ्यास पर भी जोर देता है। जिसे सफल परिणाम आ रहे हैं।

आज तक 15 हजार से अधिक दिव्यांगों को कृत्रिम अंग बोटे जा चुके हैं।

ऊनी कम्बल एवं वस्त्र बांटकर पाएं पुण्य

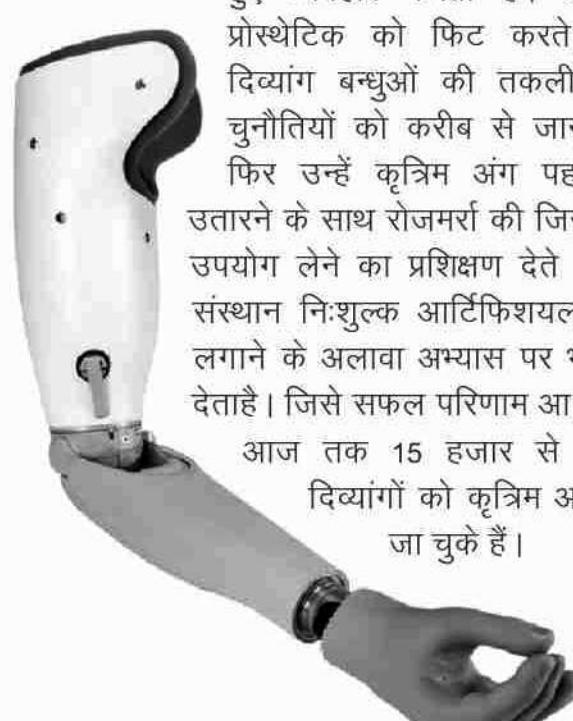


आग्रह : वस्त्र और कम्बल मेजकर अनुग्रहित करें।

5 कम्बल = ₹ 1000

10 कम्बल = ₹ 2000

दान हमेशा शुभदायी ही होता है। 'भला करो-लाभ पाओ' प्रकृति का नियम भी यहीं है। हमारे धार्मिक ग्रन्थों एवं साहित्यों में कई जगह उल्लेख मिलता है कि ऊनी वस्त्र और कम्बल का दान देने से ग्रह अनकुल होते हैं। राहुक्रेतु और शनि जैसे ग्रह शुभ फल देने लगते हैं। हम बात करते हैं इस सर्दी के मौसम की लाखों गरीब विन छत के सड़क किनारे या टूटी-फूटी झुगियों में अपना जीवन बसर कर रहे हैं। उनको कड़ाती ठण्ड से बचाना है.... मानवता के नाते हम और आप मिलकर इस पूनित कार्य में इस ठण्ड में ज्यादा से ज्यादा लोगों को ऊनी कम्बल और वस्त्र देकर उन्हें अपनेपन की गर्माहट देने का प्रयास करें।



कृत्रिम हाथ – पैर पाकर कई चेहरे खिले – संस्थान ने विभिन्न शहरों में लगाए शिविर

आपे अपने संस्थान ने दुर्घटनाग्रस्त होर दिव्यांग हुए भाई-बहनों के दुःख दर्द को मिटाने के लिए निःशुल्क कृत्रिम अंग बनाकर वितरण करने की सेवा शुरू की है।

विभिन्न राज्यों के शहरों में शिविर आयोजित कर शरीरिक रूप से असक्षम निरुशक्तजनों को कृत्रिम अंगों का उपहार देने का प्रयास काफी हद तक सफल रहा है। सहयोगी सौजन्य दाताओं का आभार व्यक्त करते हुए अक्टूबर–नवम्बर–2020 में सम्पन्न हुए शिविरों की जानकारी आप तक पहुंचा रहे हैं—



हैदराबाद— 01 नवम्बर को हैदराबाद में संस्थान की शाखा सेवालय पर कृत्रिम अंग माप शिविर का आयोजन हुआ। जिसमें 50 रोगियों आये। 23 रोगियों का उदयपुर लाकर ऑपरेशन के लिए चयनित किया। वर्षों दूसरी ओर 20 दिव्यांगों का कृत्रिम हाथ—पैर के लिए और 17 का केलीपर्स व शूज के लिए मेजरमेन्ट लिया गया। शिविर में हैदराबाद के समाजसेवी सुरेन्द्रमल जी लूणिया, स्वामी मलेश महाराज, निर्मल जी सिंधवी, अभय जी चौधरी और पंडित भरत भट्ट पधारे। डॉ. अरुण और तांवर सिंह जी शेखावत ने दिव्यांगों के नाप लिए।



अलीगढ़ (उत्तरप्रदेश) कृत्रिम अंग शिविर श्रृंखला में अलीगढ़ में 1 नवम्बर को कृत्रिम अंग नाप शिविर आयोजित हुआ। जिसमें 45 रोगीयों ने चिकित्सा लाभ लिया। 29 दिव्यांगों का कृत्रिम अंग और 15 का केलीपर्स के लिए चिन्हित कर नाप लिया गया। शिविर में मुख्य अतिथि गणेश जी वर्सेय, उमेश जी खन्ना, नीरज जी प्रजापती, और राहुल जी नवरत्न मौजूद रहे। डॉ.अनिल, सुरेन्द्र कुमार जी, दुर्गेश सिंह जी ने सेवाएं दी।



आगरा (यू.पी.)— 08 नवम्बर को आगरा में शिविर हुआ। जिसमें 29 दिव्यांगजन आए 2 को ऑपरेशन के लिए चयनित किया। 14 का कृत्रिम अंग व 13 का केलीपर्स के लिए नाप लिया गया।

लुधियाणा (पंजाब)— 8 नवम्बर को लुधियाणा में कृत्रिम अंग माप शिविर हुआ जिसमें 4 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग और 2 का केलीपर्स के लिए मेजरमेन्ट लिया गया।

सायरा (उदयपुर) में दिव्यांगजन सहायता शिविर सम्पन्न



एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को पंचायत समिति सायरा में निःशुल्क दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री मांगीलाल जी गरासिया, प्रधान सवाराम जी गमेती, उप-प्रधान भारत सिंह जी, विकास अधिकारी भैंवर सिंह जी चारण और पूर्व उपप्रधान अभिनन्दु सिंह जी झाला ने अपने हाथों से दिव्यांगों को सहायक



उपकरण भेंट किये। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ नेहा जी अग्निहोत्री ने 46 रोगियों की जांच करते 10 दिव्यांगों ऑपरेशन के लिये चयनित किया। आदिवासी 5 निःशक्त बंधुओं को ट्राइसाइकिल, 10 को छीलचेयर, 10 को वैशाखियों दी गई तथा 5 का कैलिपर्स का नाप लिया गया। शिविर प्रभारी दल्लाराम जी पटेल, हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा ने भी अपनी सेवाएं दी।

सम्पादकीय

देश की आजादी के समय जब अंग्रेजों से सत्ता का हस्तांतरण हमें हुआ तब देश भर में अनेक रियासतें थीं। कुछ रियासतें ऐसी थीं जो आजादी के साथ ही अपने अस्तित्व को राष्ट्र के साथ विलीन करने को सहमत थीं, कुछ ऐसी थीं जो अपना स्वतंत्र अस्तित्व चाहती थीं तथा कुछ अहापोह में थीं।

उस समय की स्वदेशी सरकार ने अत्यंत सूझबूझ से काम लिया तथा धीरे-धीरे सभी रियासतों का विलय करके एक राष्ट्र भारत का स्वरूप विकसित कर लिया। आजादी मिली थी 15 अगस्त 1947 में किन्तु देश का वर्तमान स्वरूप बनने में और कई वर्ष लगे। यह राजनीतिक सूझबूझ ही थी जो बिना किसी जन-धन हानि के एकता के सूत्र में सभी बंध गये।

आज राष्ट्र में रहने वाले समाजों की हालत भी वैसी ही है। सब अपनी ठपली अपना राग अलापते से लगते हैं। राष्ट्रीय सोच का प्रभाव समाजों पर कम ही दिखाई देता है। ऐसे समय में एक और ऐसे प्रयास की आवश्यकता है कि यह सोच बन सके — हम किसी भी जाति, धर्म, मान्यता वाले बाद में हैं, पहले भारतीय हैं।

कृष्ण काव्यमय

देश एकता से दृढ़ होता है,
यह जाना—परखा सत्य है।
इसे हरेक वर्ग ने समझा
यह भी अनुभूत तथ्य है।
आज के दिन उदय हुआ राजस्थान।
वृहद् और मजबूत हुआ हिन्दुस्तान।

- वर्षीचन्द गव, अनिवार्य सम्पादक

सेवा का सौभाग्य

सचिन को जन्म से ही विकलांगता ने घेर लिया और वर्षों से वह धिस्ट-धिस्ट कर चारों हाथ—पांवों से चलता है और प्रकृति ने सचिन पर ऐसी मार डाली कि उसे शौच क्रिया तक का आभास नहीं रहता। राजस्थान और गुजरात के कई बड़े अस्पतालों में सचिन को इलाज के लिए दिखाया गया, लेकिन कोई भी उपचार सम्भव नहीं हो पाया। संस्थान की जानकारी पाकर सचिन के पिता उसे लेकर उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान पहुंचे। जांच के बाद सचिन का ऑपरेशन के लिए चयन हुआ, और सचिन के एक पांव के तीन सफल निःशुक्ल ऑपरेशन हुए। अब वह अपने पांवों में नई जान महसूस कर रहा है एवं उसे शौचक्रिया का भी आभास होने लगा है। मण्डार सिरोही — राजस्थान के लवजीराम जी का पुत्र सचिन (6 वर्ष) की पीड़ा मिटी, तो लगा कि नारायण सेवा सफल हुई।

अपनों से अपनी बात

सेवा ही बड़ा धर्म

गुरु नानकदेव जी शिष्य मर्दाना के साथ एक गांव में पहुंचे। गांव के बाहर एक झोंपड़ी में कुष्ठ रोगी रहता था। लोग उससे घृणा करते। कोई भी उसे पास नहीं जाता। कभी कोई उसे भोजन दे जाता अन्यथा भूखे रहना ही उसी नियति थी।

गुरु नानकदेव जी झोंपड़ी में गए और पूछा— भाई, हम आज रात तुम्हारी झोंपड़ी में रुकना चाहते हैं? अगर तुम्हें कोई परेशानी ना हो तो। यह सुनकर वह हैरान हो गया, क्योंकि उसके पास कोई आना ही नहीं चाहता फिर ये कैसे उसे पास रुकने को तैयार हुए? वह सिर्फ उन्हें देखता रहा। उसे कोड़ ग्रस्त अंग में कुछ बदलाव आने लगे।

नानकदेव जी ने मर्दाना को रबाब बजाने को कहा और उन्होंने कीर्तन



आरंभ कर दिया। कोड़ी ध्यान पूर्व सुनता रहा। जब कीर्तन समाप्त हुआ, तो उसने गुरुजी के चरण स्पर्श लिए। गुरु नानकदेवजी ने उससे पूछा— भाई, कैसे हो? गांव के बाहर झोंपड़ी क्यों बनवाई है? उसने उत्तर दिया— मैं बहुत बदकिस्त हूँ। मुझे कुष्ठ रोग है, कोई

करना। जो इनका सर्वश्रेष्ठ उपयोग करेगा, उसे मैं अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा— मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पत्ति का स्वामी तो मैं ही बनूँगा, क्या करना है, इन दानों को सहेज कर और उसने वे दाने फैक दिये।

दूसरे बेटे ने सोचा कि दाने सम्माल कर रखना चाहिए ताकि जब पिताजी वापस आएंगे तो उन्हें पुनः सुरक्षित लौटा सकूँ। उसने पाँचों दाने घर के पूजा स्थल में भगवान् के श्रीचरणों में रख दिए। तीसरा बेटा कोई निर्णय ही नहीं ले पाया। चौथा और सबसे छोटा बेटा बुद्धिमान था। उसने पाँचों दानों को खेत के एक कोने में बो दिया।

खाद—पानी दिया, धीरे-धीरे उन

मेरे पास नहीं आता। कोई मुझसे बात नहीं करता। अपनों ने भी मुझे घर से निकाल दिया। मैं दुर्भाग्यशाली और धरती पर बोझ हूँ। गुरु नानकदेव जी ने कहा— बोझ तुम नहीं वे लोग हैं जिन्होंने पीड़ित पर भी दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आओ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ हूँ है कोड़? जैसे ही गुरु नानकदेव जी ने उसे हाथों और पीठ को सहलाया, वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। इस चमत्कार से अभिभूत वह गुरुजी के चरणों में गिर पड़ा।

उन्होंने उसे उठाकर गले लगाते हुए कहा— प्रभु का स्मरण और लोगों की सेवा करो, यही मनुष्य के जीवन का प्रमुख कार्य है। उसे पश्चात् वह अन्य कोडियों की सेवा में लग गया और ऐसी ख्याति पाई कि सभी उसका आदर करने लगे।

— कैलाश ‘मानव’

पाँच दानों से गेहूँ के पौधे उगे और उनकी बालियों से अनके दाने मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे-धीरे पूरे खेत में गेहूँ की फसल लहलहाने लगी उसे पास कई बोरी गेहूँ का भण्डारण हो चुका था। कुछ वर्ष बाद पिता जब लौटे तो उन्होंने सभी पुत्रों को अपने पास बुलाया और गेहूँ दानों के उपयोग के बारे में पूछा। जब उन्हें सबसे छोटे बेटे की स्थिति का पता चला तो वह बहुत खुश हुए और उसे ही अपनी सम्पूर्ण सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया। कहना तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

— सेवक प्रशान्त भैया

विवेक से सफलता



एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पत्ति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बुलाया और प्रत्येक को 5-5 गेहूँ के दाने देकर कहा कि मैं कुछ समय के लिए बाहर जा रहा हूँ।

इन दानों का तुम सभी सदुपयोग

इन्सान कैसे बड़ा बनता है?

एक जमाना था जब गांव का कोई इन्सान रात को भी दुख से कराह देता था, तो पास—पड़ोस के लोग उसको देखने, खैर खैरियत लेने के लिए, उसकी परेशानी को जानने के लिए अपने घरों से निकल कर उसकी तरफ दौड़ पड़ते थे। लेकिन इन्सान—इन्सान को पहचानता था। उसके दुख दर्द में काम आता था। मगर आज का नक्शा बदला हुआ है।

आज दुनिया बड़ी—बड़ी शिक्षा, बड़ी—बड़ी डिग्रियों का ज्ञान सीख रही है। नित नये—नये आविष्कार हो रहे हैं। लोगों की जिन्दगी में कामयाब होने का तरीका सिखाया जा रहा है। किस तरह दौलत हासिल होती है, ये गुण हासिल किया जा रहा है। नई—नई टैक्नालॉजी से इन्सान का ज्ञान बढ़ाया जा रहा है। उसे इन्टर्लीजेन्ट बनाया जा रहा है। इससे इन्सान दिनोंदिन तरकी कर रहा है।

सवाल यह है कि क्या इन्सानियत भी कहीं जिंदा है? क्या उसे भी पाला पोसा जा रहा है?

अगर नहीं तो वो ज्ञान बेकार है जो इन्सानों को तरकी करना तो सिखाए मगर जिन्दगी गुजारने का तरीका न सिखाए।

आज लोग जो ज्ञान हासिल कर रहे हैं, उससे इन्सान मशीन बनता जा रहा है। उसके ऊपर माँ—बाप, भाई—बहन और पड़ोसियों का क्या हक है, क्या फर्ज है उसे मालूम नहीं। वो इन्सान के किसी भी दर्द को नहीं जानता, अपनों का दर्द नहीं समझता।

आखिर इतने ज्ञान और नॉलेज का क्या मतलब? जो इन्सान को इन्सानी हमदर्दी न सिखाए।

आज दुनिया को सबसे ज्यादा खतरा पढ़े—लिखे लोगों से हैं। अनपढ़ किसान हल बनाकर बैल के जरिए खेतों में खेती करता है और देश व दुनिया के काम आता है।

वो बंदूक और बम नहीं बनाता, मगर पढ़े—लिखे और विकसित लोगों ने इन्सानों को तबाह व बर्बाद करने के लिए परमाणु बम जैसे खतरनाक हथियार बना लिए हैं। ऐसा नॉलेज आ जाने के बाद गुमराही के सिवा और क्या हो सकता है? याद रखें—जँचा पद, धन, शिक्षा की लम्बी—बड़ी डिग्रियाँ या रुतबा समाज व सरकार द्वारा पदवियाँ ये मनुष्य को बड़ा नहीं बना सकते। बड़ा बनाती है मानवता, दया, करुणा, सेवा परोपकार।

समय का सदुपयोग करें – मेडिटेशन सीखें

इमोशनल हेल्थ –

कोरोना वायरस संक्रमण के लगातार बढ़ने से लोग स्ट्रेस में आ रहे हैं। तनाव के कारण कोई ज्यादा खा रहा है। तो कोई घंटों टीवी आदि देख रहा है इससे एडिक्शन बढ़ता जा रहा है। इससे बचने के लिए मांडलनेस होना चाहिए। इसका अर्थ है कि जिस काम को कर रहे हैं। उस समय आपका ध्यान सिर्फ वहीं होना चाहिए। किसी और चीज में ध्यान बांटने से समस्याएं बढ़ती हैं।

बीडिंग एक्सरसाइज –

आराम की मुद्रा में हवादार जगह पर बैठें। इसके बाद धीरे-धीरे गहरी सांस लें। आंखे बंद करें और सांस लेने या निकालने पर ध्यान केंद्रित करें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ने के साथ – साथ ध्यान केंद्रित होना शुरू हो जाएगा। हर सांस निकालने पर सोचें कि मेरा मन शांत हो रहा है। शरीर के अंग व कोशिकाएं शांत हो रही हैं। मेरे आसपास सब कुछ शांत है। यह अभ्यास दिन में 5-10 बार से दो से तीन मिनट तक करें अभ्यास बढ़ने के साथ उलझन, तनाव, चिंता, गुस्सा, घटेगा। मन भी प्रसन्न रहेगा।



अपने जन्म या कर्म क्षेत्र में लगाएं निःशुल्क कृत्रिम अंग माप एवं वितरण शिविर



आपके क्षेत्र के ही नहीं अपितु भारत भर में हजारों-लाखों दिव्यांग अपनी शारीरिक अस्कृति के कारण कष्टमयी जिन्दगी जी रहे हैं। इसे देखते हुए संस्थान ने निर्णय लिया है कि स्थानीय व्यवस्था का सहयोग मिलने पर उस शहर या स्थान पर निःशुल्क कृत्रिम अंग माप एवं वितरण शिविर आयोजित किया जाएगा।

अतः समाज के करुणहृदयी समाजसेवियों से आग्रह है कि वे अपनी जन्मभूमि, कर्मभूमि अथवा उपयुक्त शहर में अपने जीवन के यादगार अवसर पर एक शिविर आयोजित हो। दुर्घटनाग्रस्त या जन्मजात दिव्यांगों के कल्याणार्थ शिविर आयोजन सम्बंधी अधिक जानकारी के लिए – सम्पर्क करे – 09929534444

**गरीब परिवारों के
घरों में पहुंचायें राशन**

1 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	3 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	5 परिवार गोद ले 1 माह के लिए
₹ 2,000	₹ 6,000	₹ 10,000
10 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	25 परिवार गोद ले 1 माह के लिए	50 परिवार गोद ले 1 माह के लिए
₹ 20,000	₹ 50,000	₹ 1,00,000

आहार

आहार के विषय में निम्नलिखित प्रश्न उपस्थित होते हैं— क्या खायें, कब खायें, कैसे खायें और कितना खायें?

हमारे पूर्वज ऋषि—मुनि तो प्रधान रूप से कन्द, मूल, फल और दूध का ही सेवन करते थे इसीलिये वे शारीरिक दृष्टि से स्वस्थ तथा दीर्घायु होते थे। कन्द, मूल—फल पुष्टि—आयुष्य दाता हैं।

किन्तु आधुनिक सम्यता के विकास के साथ—साथ अन्न के उत्पादन और सेवन में प्रवृत्ति की संवृद्धि हुई। समय के परिवर्तन के परिणामतः मनुष्य के शरीर का कद छोटा होता गया, आयु तथा शरीर—शक्ति की मर्यादा भी घटती गयी। परवर्ती काल में आराम की प्रवृत्ति भी बढ़ी। फलतः आरामशील जीवन तथा तदनुकूल सुविधाओं की अधिकता के कारण मनुष्य के शरीर और मन दोनों की स्वाभाविक सहन—शक्ति में कमी आ गयी।

तात्पर्य यह कि फल, शाक, कन्दमूल तथा दूध का सेवन करने वाला मनुष्य अपेक्षाकृत दीर्घायु तथा शक्तिशाली था। ज्यों—ज्यों उसके आहार में अन्न का परिमाण बढ़ा, त्यों—त्यों उसकी आयु और शक्ति का इन्स्प्रेशन होता गया; क्योंकि फल, दूध तथा अन्न में यह अन्तर है कि फल और दूध को पचाने में जीवनी—शक्ति का व्यय अल्प होता है और शरीर को अधिक पोषण मिलता है, जबकि अन्न को पचाने में जीवनी—शक्ति का व्यय अधिक होता है और पोषण भी कम मिलता है। संतुलित बचाव की दृष्टि से कन्द, मूल—फल, दूध, साग—भाजी अन्न की अपेक्षा मनुष्य के लिये अपेक्षाकृत अधिक अनुकूल तथा उपयोगी हैं।

इसलिये स्वास्थ्य—सुरक्षा की दृष्टि से आवश्यक है कि हमारे आहार में फल, साग—भाजी, कन्दमूल आदि अधिक रहें और अन्न की मात्रा कम रहे। लेकिन आजकल हमारी स्थिति इसके विपरीत हो गयी है; क्योंकि हमारे आहार में अन्न अधिक है एवं कन्दमूल, फल, साग—सब्जी का प्रायः अभाव—सा रहता है।

हमारे आहार में अन्न की प्रधानता के कारण हमें अन्न का प्रयोग इस विधि से करना चाहिये कि वह पाचन में भारी न हो जाय। अन्न का आटा पीसकर या कूट—छानकर उपयोग में लाना उचित है। किन्तु धी या तेल में तलकर खाने से खाद्य वस्तु भारी हो जाती है। यदि आवश्यक हो तो तेल, धी का उपयोग चावल, रोटी, दाल आदि तैयार वस्तु के साथ कच्चे रूप में किया जाय, तलकर नहीं।

सारांश यह कि प्रकृति ने जो वस्तु जिस रूप में प्रदान की है, उसको उसी रूप में या किंवित् संस्कृत करके उपयोग में लेना चाहिये। जैसे गेहूँ के आटे की रोटी बनाना, सब्जी में धी—तेल थोड़ा—सा डालकर बनाना ठीक है। इस नियम को हमेशा ध्यान में रखें कि जिस वस्तु को पकाने में जितना अधिक समय लगता और परेशानी होती है उसके पाचन में उतना ही अधिक समय लगता और परेशानी होती है। इसलिये आहार के चुनाव के मुख्यरूप से यह ध्यान में रखना चाहिये कि शरीर को पचाने में कम—से—कम असुविधा हो और मल—विसर्जन भी सुगमता से हो जाय।

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 अव ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
फ़ास्ट फ़ोर्म : www.kailashmanav