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 दिनांकः-प्रतिदिन

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2441 • उदयपुर, रविवार 29 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

गुड़गांव में दिव्यांग सहायता शिविर

नारायण सेवा संस्थान की गुड़गांव शाखा के तत्वावधान में मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमेटिव इंडिया प्रा. लि. के सहयोग से गत 25 जुलाई को दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ।

उक्त शिविर में 20 दिव्यांगों को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 जोड़ी वैशाखियां, 8 के कैलिपर्स का माप लिया गया, 2 के कृत्रिम अंगों का नाप लिया गया तथा 4 का ऑपरेशन के लिये चयन किया गया।

शिविर के मुख्य अतिथि श्री विशाल जी नागदा (प्रतिनिधि मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमोटिव इंडिया प्रा. लिमिटेड), अध्यक्ष श्री रघुनाथ जी गोयल, (समाजसेवी) विशिष्ट अतिथि श्री रमेश जी सिंघला (कोषाध्यक्ष वैश्व समाज धर्मशाला) पधारें।

डॉ. एस.एल. जी गुप्ता– (ऑर्थोपेडिक सर्जन) ने अपने साथी नाथूसिंह जी एवं किशन जी– टेक्नीशियन के साथ सेवाएं दी। शिविर टीम में आश्रम की ओर से अखिलेश जी (शिविर प्रभारी),श्री गणपत जी रावल (आश्रम प्रभारी), श्रीरमेश जी शर्मा एवं श्री मुकेश जी त्रिपाठी उपस्थित रहे ।

दिव्यांगजनों की सेवा का अवसर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय – समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है।

ऐसा ही एक कृत्रिम अंग वितरण शिविर 13 जुलाई 2021 को नारायण सेवा संस्थान के देहरादून आश्रम में संपन्न हुआ। इस शिविर में 29 दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग तथा 11 के लिये कैलीपर्स की सेवा हुई। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमती माला जी (प्रधान महोदया), अध्यक्ष श्री खेमचंदजी गुप्ता, विशिष्ट अतिथि श्री रमेश चंद जी गुप्ता, श्रीमती अनुसुईया नेगी, श्री सोहन जी कृपा करके पधारे। टेक्नीशियन टीम में श्री नरेश जी वैष्णव व श्री किशन जी, शिविर टीम में श्री अखिलेश जी, श्री रमेश जी शर्मा व श्री मुन्ना सिंह जी ने सेवायें दीं। आश्रम प्रभारी श्री मुकेश जी जोशी का पूर्ण योगदान रहा।

कोरोना से बेहाल, भूख से परेशान

मेरा नाम प्रेम है। मैं किराणे की दुकान पर 8000 रुपये की नौकरी करता था। घर में 2 बच्चे और पत्नी है। कुछ दिन पहले मुझे बुखार आया।

दूसरे दिन बच्चे को सर्दी–जुकाम हुआ और तीसरे दिन पत्नी को बुखार आ गया। खाने का स्वाद भी जाता रहा। हम सब घर वाले टेस्ट करवाने गए। दूसरे दिन हम सब की कोरोना रिपोर्ट पॉजिटीव आ गई। हम सभी घर में होम आइसोलेट हो गए। हॉस्पिटल से दवाई आ गई।

घर आई भोजन थाली–

अब हमारे सामने समस्या यह थी कि खाना कौन बनाए? तभी पता चला कि पड़ोस में नारायण सेवा की गाड़ी रोज फ्री खाना दे जाती है। हमने भी संस्थान से 4 थाली भोजन का आग्रह किया। अच्छी सी पैकिंग में स्वादिष्ट भोजन हमारे घर भी शुरु हो गया। 14 दिन तक रोज भोजन आया हमारे घर। दवाई और भोजन की बदौलत हम सभी परिजन ठीक है। मैं संस्थान का जितना साधुवाद करूं उतना कम है।

संस्थान द्वारा खेतड़ी (राज.) में राशन वितरित

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय दिव्यांग, मूक–बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए व्यक्तियों को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की खेतड़ी शाखा द्वारा 16 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किए गये। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उप अधीक्षक विजय कुमार जी थे। अध्यक्षता गोकुल चंद जी सैनी (कांग्रेस ब्लॉक अध्यक्ष)ने की।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदो के लिए नारायण गरीब परिवार राशन योजना के माध्यम से 50 हजार परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है इसी क्रम में खेतड़ी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

इस अवसर पर पवन कुमार जी कटारिया, ओमप्रकाश जी, कपिल जी सैनी, मुकेश जी शर्मा आदि भी उपस्थित रहे।

अपनी जुबानी

संस्थान की कोरोना सेवाओं से लाभान्वितों के अनुभव

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

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

हाई ब्लड प्रेशर में कैसा आहार लेना चाहिए ?

फाइबर युक्त चीजें ज्यादा लें

आहार में चोकर युक्त मल्टी ग्रेन आटा, सत्तू , दलिया शामिल करें। हरी सब्जियां, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पौटेशियम, आयरन, फाइबर और विटामिन सी युक्त चीजें जैसे संतरा, मौसमी, अंगूर, नींबू मौसम के अनुसार लें। करीब 10 गिलास पानी रोजाना पीएं। रेड मीट, सैचुरेटेड फैट वाली चीजे, शराब और सिगरेट न लें।

लो साल्ट व लो फैट डाइट लें

खाने में घी, मक्खन, मलाई, तली– भुनी चीजें पुड़ी– परांठे, समोसे, कचौरी आदि न खांए। डाइट में आचार, पापड़, चिप्स, चाइनीज, फास्टफूड , पैक्ड आइटम न लें। हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को आहार में फाइबर युक्त चीजों को ज्यादा शामिल करना चाहिए। साबुत अनाज (अंकुरित भी), छिलके वाली दालें, बींस, मूंगफली और लो फैट डेयरी उत्पाद डाइट में शामिल करें।

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

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

सम्पादकीय

किसी भी देश की वास्तविक सम्पदा वहाँ के जल संसाधन, वन, पर्वत, मैदान तथा प्राणी होते हैं। किन्तु भारत की विशेषता है कि हम इन्हें केवल संसाधन नहीं मानते वरन् इनका स्थान अत्यन्त उच्च है। जैसे नदियों को ही लें, अपने देश में गंगा, यमुना, कृष्णा, नर्मदा, कावेरी, सिप्रा, गोदावरी आदि समस्त नदियों को माँ का दर्जा दिया गया है। इन नदियों की गोद में स्नान करते समय हरेक व्यक्ति सोचता है कि माँ की गोद में चले आये हैं। इनके जल को माँ का चरणामृत समझ कर ग्रहण करने का भाव होता है। इनकी पूजा देवी समान माँ की पूजा ही होती है।

ये जल की धारायें भी प्राणिमात्र की परिपालना में कितनी तत्पर हैं यह सर्वविदित है। जितनी भी संस्कृति व सभ्यता के केन्द्र विकसित हुए हैं वे नदियों के तट पर ही हुए हैं। अन्न, जल ये प्राणियों के लिये संजीवनी के समान हैं ये इन नदियों से ही प्राप्त होती है। इन नदियों ने जीवंत रूप में हमें पाला है तो लुप्त अवस्था में ऐतिहासिक व पुरातात्विक गौरव प्रदान किया है। वास्तव में ये पवित्र नदियां देश की वे नसें हैं जिन पर जीवन आधारित है।

कुछ काव्यमय

मानवता का पंथ,
सबके लिए उपलब्ध है,
देता है सबको आवाज।
व्यक्ति जगा,
परिवार जगा,
तो समझो
जग गया समाज।
वह दिन दूर नहीं
जब फिर
एक अच्छा सा
संसार होगा।
यह सपना
साकार होगा।

- 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।

संस्थान की सेवा से आत्मनिर्भरता भी आई

सुशीला बाई, उज्जैन अगरबती बनाने का कार्य करती थी। इन्होंने दो वर्ष पूर्व कोटा से भाँजे की शादी से घर लौटते वक्त ट्रेन दुर्घटना में एक पैर गंवा दिया और कुछ समय बाद दूसरा पैर भी कटवाना पड़ा जिसके लिए कर्जा लिया। लोगो द्वारा नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर का पता बताया गया परन्तु पति मजदूरी करते थे।

कर्ज में डूबने से उदयपुर आने के लिए पैसे नहीं थे। रिश्तेदार के माध्यम से पता लगा कि उज्जैन महाकुंभ में भी संस्थान का चिकित्सा शिविर लगा है। शिविर में डॉ. को चैक करवाकर पैर का माप लिया और दोनों पैर जब सुशीला बाई खड़ी हुई तो उनके पुत्र व पति के आँखों में खुशी के आँसू छलक पड़े। सुशीला ने अगरबती बनाने कार्य फिर शुरू कर दिया है। उसने बताया कि वह घर पर ही सिलाई का कार्य के भी निरन्तर आत्म निर्भरता की और बढ़ रही है।

ध्यान के विषय में कुछ विशेष बातें

ध्यान की साधना में सफलता के लिए कुछ बातों का यदि ध्यान रखा जाए तो ध्यान के परिणाम परिणाम शीघ्र दिखाई देंगे।

1 प्रतिदिन कम से कम तीन बार बीस–बीस मिनट के लिए नियम पूर्वक ध्यान पर अवश्य बैठना आरंभ करें। अभ्यास बन जाने पर धीरे–धीरे समय को बढ़ाएं।

2 प्रातःकाल का ध्यान विशेष उपयोगी है अतः प्रातः ध्यान के लिए अवश्य समय निकालें। यथासंभव, सूर्योदय के पूर्व ध्यान के लिए बैठना चाहिए।

3 ध्यान में निकलने वाले विचारों (संस्कारों) के प्रति द्रष्टा भाव रखें, उसमें भोक्ता न बनें।

4 जिस आसन में आप 20–30 मिनट सुखपूर्वक बैठ सकते हैं, ध्यान की आरंभिक अवस्था में वही आसन उत्तम है। बार–बार आसन बदलने से विघ्न पड़ता है। आगे की अवस्था में वज्रासन, पद्मासन अथवा सिद्धासन में बैठ सकते हैं।

5 ध्यान के समय रीढ़ की हड्डी तथा गर्दन को सीधा रखकर बैठें।

6 न तो बहुत अधिक तन कर बैठे और न ही एकदम ढील देकर। स्वाभाविक अवस्था में बैठने का अभ्यास करें।

7 ध्यान के प्रति मन में नित्य नवीन उत्साह लेकर बैठें। ईश्वर से संपर्क बनाने का यही एकमात्र साधन है।

8 बेहतर होगा कि भोजन करने से पूर्व ध्यान के लिए बैठा जाए, किंतु यदि भोजन कर लिया है तो लगभग एक घण्टे बाद ही ध्यान में बैठना उत्तम होगा।

9 बिना त्याग के, स्वार्थ विषयों में फंसा व्यक्ति ध्यान की साधना में स्थायी लाभ नहीं उठा सकता। इसलिए ध्यान के साथ–साथ वितरण की साधना का अभ्यास अति आवश्यक है।

10 ध्यान में बैठने वाले व्यक्ति का अहंकार कम हो जाना चाहिए। परिणामस्वरूप क्रोध आना, दोष दिखना, बुरा लगना, द्वेष आदि दोषों में कमी आनी चाहिए, यही ध्यान की साधना में सफलता का मापदण्ड है। अतः परिणामों के प्रति सदैव जागरूक रहना चाहिए। यदि आरंभिक परिणाम आ रहे हैं तो धीरे–धीरे ज्ञान का प्राकट्य होगा और चेतना–शक्ति पूर्ण रूप से जागृत हो जाएगी।

11 अपने ध्यान को और प्रबल बनाने के लिए अपने भोजन की आदतों पर विशेष ध्यान देना होगा। जिस प्रकार का हम भोजन हम ग्रहण करते हैं, उसका प्रभाव हमारे मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अगर आप अधिक मात्रा में तला हुआ, मसालेदार और वसायुक्त भोजन लेते हैं, तो ध्यान के दौरान आप असहज महसूस कर सकते हैं। इसी तरह अगर आप बासी, डिब्बाबंद भोजन करते हैं, तो आप साधनों के दौरान आलस्य और नींद का अनुभव करेंगे। ध्यान–साधना के लिए सबसे उत्तम है सात्विक और कम मात्रा में भोजन लेना।

12 सामूहिक ध्यान का विशेष महत्व होता है। यदि सम्भव हो तो एक निश्चित समय बना कर परिवार के सभी सदस्य एक साथ ध्यान करें। आप एक 'साधक–समूह' भी बना सकते हैं। वैसे भी हम न जाने कितने ही समूह या क्लबों का हिस्सा होते ही हैं, फिर क्यों न हम एक साधक समूह का भी हिस्सा हो जाएं?

13 रात्रि को सोने से पूर्व ध्यान की एक बैठक अवश्य होनी चाहिए। ध्यान से नींद में जाने जाने पर नींद भी अच्छी आएगी।

14 बच्चों को ध्यान सिखाने के लिए आप भी बच्चों के साथ बैठें। इससे उनमें भी रूचि पैदा होगी।

Donate via UPI
Google Pay PhonePe paytm
narayanseva@sbi

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

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय: 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

Website www.narayanseva.org | E-mail : narayanseva.org

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