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-2461 • उदयपुर, रविवार 19 सितम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

शिखा अब चल पड़ी

मध्यप्रदेश के शाजापुर जिले के गांव हादलेखुर्द में एलम सिंह के घर चार साल पहले बेटी के जन्म लेने से खुशी तो हुई पर दुःख भी हुआ। खुशी इस बात की थी काफी समय बाद घर में लक्ष्मी रूपी बेटी आई और दुःख इस बात का था कि जन्म से ही घुटनों से उपर तक बांया पांव नहीं था। एलम सिंह खेती करके जैसे–जैसे अपने परिवार का पोषण करते हैं। बेटी का नाम शिखा रखा गया । माता–पिता ने उसे बड़े लाड़ प्यार से पाला और यह महसूस भी नहीं होने दिया कि वह दिव्यांग है।

जनवरी 2020 में भोपाल में नारायण सेवा संस्थान का कृत्रिम अंग वितरण का शिविर लगा। पिता चार साल की शिखा को लेकर कैम्प में पहुंचे। जहां डॉक्टरों ने उसका परीक्षण कर उसको कृत्रिम पांव लगाया। पांव लगने के बाद वह सहारे से उठने–बैठने और चलने लगी। माता–पिता के साथ शिखा भी अब खुश थी।

परन्तु उम्र बढ़ने के कारण पांव इंच दो इंच, छोटा पड़ने लगा। इस पर पिता उसे लेकर संस्थान मुख्यालय उदयपुर आए जहां बच्ची को नया कृत्रिम पैर लगाया गया।

उन्होंने बताया कि शिखा अब स्कूल जाने की जिद करने लगी है। स्कूल खुलते ही स्कूल में इसका दाखिला करवाएंगे। उन्होंने संस्थान का आभार व्यक्त किया कि उनकी चिंता तो दूर हुई ही बच्ची का भविष्य भी सुधर गया।

हमीरपुर में कृत्रिम अंग सेवा

नारायण सेवा संस्थान की देश–विदेश में स्थित शाखायें भी दिव्यांगजनों को राहत प्रदान करने व सेवा करने में तत्पर हैं। गत 17–18 जुलाई 2021 को ज्वालाजी, जिला– कांगड़ा, (हि.प्र.) की हमीरपुर शाखा द्वारा मातृ सदन, सरस्वती विद्यालय के पास कृत्रिम अंग वितरण शिविर लगाया गया।

इस शिविर में कुल 68 दिव्यांगजन आये। जिनमें से 28 को कृत्रिम अंग प्रदान किये। तथा 40 को केलिपर्स वितरित किये गये।

शिविर में गरिमामय उपस्थिति श्रीमान् प्रेमकुमार जी धूमल– पूर्व मुख्यमंत्री हि. प्र. (मुख्य अतिथि), श्रीमान् रमेश जी घवाला– पूर्व मंत्री वरमानीया विद्यायक (अध्यक्ष), श्रीमान् रविन्द्र रवि जी– पूर्व मंत्री महोदय (विशिष्ट अतिथि), श्रीमान् रसील सिंह जी मनकोटिया– शाखा संयोजक हमीरपुर, श्रीमान् संजय जी जोशी– पत्रकार, श्रीमान पंकज जी शर्मा एवं श्री रामस्वरूप जी शास्त्री– समाजसेवी पधारे। टेक्निशियन टीम में श्री नरेश जी वैष्णव एवं श्री किशन जी लोहार ने सेवाएं दी। शिविर टीम श्री अखिलेश जी अग्निहोत्री– प्रभारी, श्री रमेश जी मेनारिया, श्री मुन्ना सिंह जी आदि ने सहयोग किया।

नारायण गरीब परिवार राशन योजना तहत् बरेली में 60 जरुरतमंद परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 60 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किये गये। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाएं दे रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को बरेली 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 श्रीमान कुंवर पाल सिंह जी ने बताया कि बरेली शिविर में श्रीमान अनिल जी गुप्ता, श्रीमान विकास जी, डॉ. विनोद जी गोयल, श्री मान सतीश जी अग्रवाल एवं मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

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।

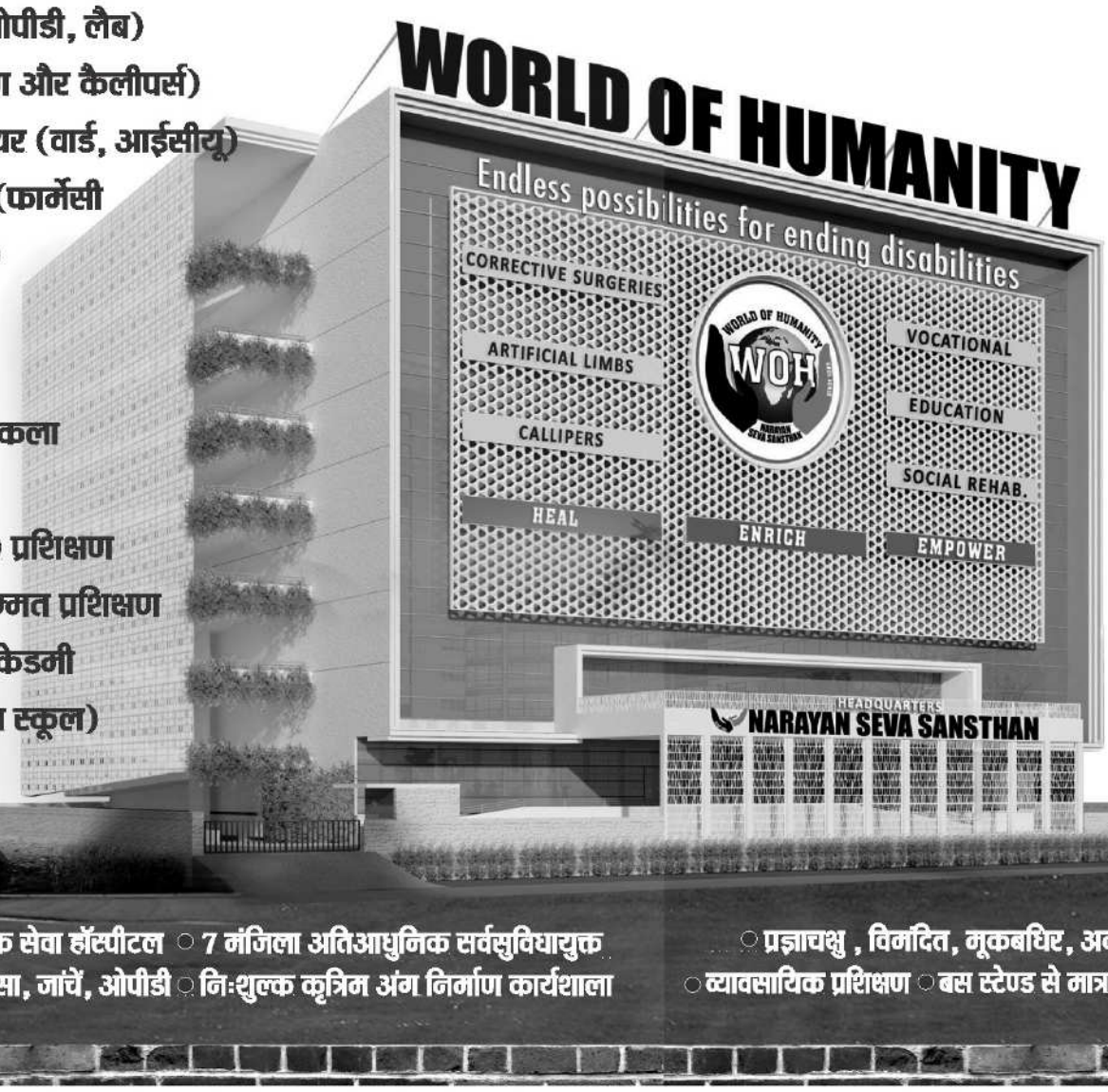
अंतहीन संभावनायें - दिव्यांगता मिटाने के लिये विभिन्नआयाम

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

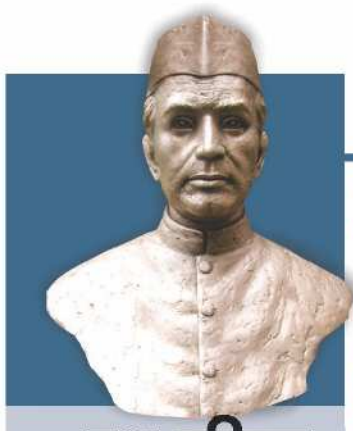
सामुदायिक सेवाएं
- आदिवासी और ग्रामीण शिक्षा
- वस्त्र वितरण
- दृश्य एवं श्रवण बाधित के लिए आवासीय विद्यालय
- भोजन सेवा
- राशन वितरण
- वस्त्र और कंबल वितरण
- दवा वितरण

○ 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

मानवीय सेवा हेतु करें सहयोग

दानदाताओं के सम्मान में



डायमण्ड ईंट ₹51,00,000
सौजन्य दाता

वक्ष प्रतिमा
अस्पताल में प्रवेश पर

- टीवी चैनलों पर 3 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में एक पृष्ठ रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में स्वागत।
- 3 कृत्रिम अंग एवं चिकित्सा शिविर का सौजन्य लाभ मिलेगा।
- 4000 पेशेन्ट तक भोजन पहुंचाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उसके परिवार के लिए 4000 रोगीजन करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

प्लेटिनम ईंट ₹21,00,000
सौजन्य दाता

थ्रीडी फ्रेम
अस्पताल में प्रवेश पर

- टीवी चैनलों पर 2 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में आधा पृष्ठ रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में स्वागत।
- आपश्री को 2 कृत्रिम अंग एवं चिकित्सा शिविरों में सम्मानित किया जायेगा।
- 15 दिनों में 4000 रोगी तक भोजन पहुंचाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उसके परिवार के लिए 4000 रोगीजन करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

मानवीय सेवा हेतु करें सहयोग

स्वर्ण ईंट ₹11,00,000
सौजन्य दाता

फोटो फ्रेम
अस्पताल में प्रवेश पर

- टीवी चैनलों पर 1 मिनट की प्रोफाइल प्रसारित की जायेगी।
- नारायण सेवा की मासिक पत्रिका में क्वाटर पेज रंगीन प्रकाशित होगा। पत्रिका (10 लाख प्रति)।
- सेवा समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में स्वागत।
- आपश्री को शिविरों में सम्मानित किया जायेगा।
- 7 दिन तक रोगी एवं परिचारकों को भोजन खिलाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- प्रतिदिन दाता और उसके परिवार के लिए 4000 रोगीजन करेंगे कुशल क्षेम की प्रार्थना।

रजत ईंट ₹5,00,000
सौजन्य दाता

पट्टिका पर नाम
अस्पताल में चिल्ड्रन वार्ड

- सेवा कार्यक्रमों में विशिष्ट अतिथि के रूप में स्वागत।
- दानदाता को रोगियों का 3 दिन भोजन खिलाने का पुण्य मिलेगा।
- जन्मदिन और सालगिरह का उत्सव दिव्यांगों के साथ मनाएं।
- आपश्री और आपके परिवार के लिए हर दिन होगी प्रार्थना।

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

सम्पादकीय

स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिये प्राचीन काल से ही सजगता के निर्देश–आदेश शरीर–विज्ञानियों द्वारा समय–समय पर मिलते रहे हैं। ऐसा नहीं है कि इन संकेतों व चेतावनियों के अतिरिक्त किसी ने स्वास्थ्य की चिंता न रखी हो। हर व्यक्ति जानता है कि जब तक स्वास्थ्य ठीक है तब तक इहलौकिक कार्य एवं पारलौकिक प्रयास सरलता से संभव है। शरीर स्वस्थ न हो तो व्यक्ति का मन भी अस्वस्थ सा, अनमना सा ही रहता है। स्वास्थ्य संबंधी शोधकर्ताओं ने शरीर को स्वस्थ रखने के लिये अनेक प्रकार की आवश्यक बातें कही हैं। वे कहते हैं कि यदि किसी भी प्रकार के रोगाणु शरीर को प्रभावित करने लगे तो उनका दमन, शमन औषधियों द्वारा, आहार द्वारा करना ही चाहिये। किन्तु इससे पूर्व वे कहते हैं कि शरीर में रोगाणु जाने का अवसर ही न दें, रोगग्रस्त होने से बचें व उचित सावधानियां रखें तो यह और भी श्रेष्ठ है। शरीर को रोग प्रतिरोधक बनाये रखने के लिये ऋतुओं के अनुसार चर्या तथा शरीर को पुष्ट रखने के उपायों पर काफी प्रकाश डाला गया है। सारांशतः हम शरीर को व्यायाम, योग, खान–पान, सावधानी आदि से स्वस्थ बनाये रखेंगे तो आसानी से अपना कर्तव्य संपादित कर सकेंगे।

कुछ काव्यमय

शुद्ध, बुद्ध होकर जीने की,
अपनी शैली विकसित कर लें,
तो पग–पग पे है आनंद।
राग कभी जीवन की बिगड़े,
संतुलन को रखें बनाये,
तो जीवन बन जाये छंद।
बस विनती प्रभु से इतनी ही,
मुझे साधते रहना तुम तो,
बना रहे अपना संबंध।।

- वरदीचन्द राव

श्री कैलाश जी मानव के प्रवचन अंश

स्वधर्म

ये भावक्रांति की कथा, ऐसे इंसान की कथा कि 1976 में जब में पिण्डवाड़ा में 40 घायलों को देखकर व्यथित हो रहा था, कोई गाड़ी नहीं रोकता। बार–बार चिल्लाता था गाड़ी रोकिये इनको 22 किलोमीटर दूर सिरोही ले चलिए। इनको बचा लीजिए। इनको हॉस्पीटल में भर्ती करवा दीजिए। अरे 7 लाशें पड़ी है, इनमें से भी किसी की मृत्यु हो जायेगी। हम अपने आपको माफ कैसे कर पायेंगे? तब उस समय इंसान जी मिले। इंसान जी ने कहा में गाड़ी रोकूंगा।

पुत्र की पीड़ा भूले इंसान जी..।
.....भर–भर आंसू निकल पड़े।।

इंसान जी के पौत्र शांतिलाल का अपहरण हो गया था। फिर भी इंसान जी ने अपना कर्त्तव्य बताया। साकेत कथा, साकेत की पुस्तक तो बाजार में आप 500 रुपये खर्च करेंगे तो मिल जायेगी। रामचरित मानस तुलसी के बेटे गोस्वामी महाराज का रामचरित मानस जिसमें हजारों चौपाइयाँ हैं।

मंत्र महामणि विषम् व्याल के।
मेटत कठिन कुअंक भाल के।।

वो रामचरित मानस जो मिल जायेगा। बाल्मीकि ऋषि जी की रामायण मिल जायेगी। आपको 1 लाख श्लोकों की महाभारत भी मिल जायेगी। आपको श्रीमद् भागवत महापुराण ग्रंथ के रूप में मिल जायेगा।

लेकिन इन ग्रंथ की बातों को अपने जीवन में धारण करें। बहुत अच्छा इंसान है। कोई भी कारण बिना परिणाम नहीं होता। यदि इस केले के बीज को उगाया नहीं जाता तो केले का गुच्छा नहीं आता।

ये फल हैं मौसमी है, संतरा है इसके बीज को उगाया नहीं जाता तो मौसमी बनती नहीं। भाइयों और बहनों मैं बार–बार आऊँगा। मैं हर बार आऊंगा। मैं आपके बच्चों के लिए ये ऐसे गुब्बारे भी लेकर के आऊंगा। बच्चों को फूलाकर दे दीजिएगा।

नन्हे मुन्ने बच्चे तेरी मुट्ठी में क्या है...।।

बाबू भजन बहुत मिल जायेंगे। गीत मिल जायेंगे क्या? हमने कुछ ग्रहण किया। केवल मनन नहीं, केवल चिंतन नहीं। मनन का लाभ है। जब श्रवण करेंगे तभी मनन होगा। श्रवण

करेंगे पढ़ो समझो और करो। गीता प्रेस गोरखपुर का कल्याण आज भी निकलता है। मैंने तो सब कुछ कल्याण से प्राप्त किया है।

मेरे पूज्य पिताजी की बड़ी कृपा थी कल्याण मंगवाया करते थे। नारी अंक 550 ऐसी वीर नारियों की कहानी पद्मिनी की कहानी, झाँसी की रानी की कहानी, खूब लड़ी मर्दानी वो तो झाँसी वाली रानी थी। बुन्देले हर बोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी। गाथा पढ़ी मीरा बाई गिरधर माँने, श्याम माँने चाकर राखो जी। आप तो चाकर बन जाना।

सुमित्रा जी खड़ी रही न हिली ना डुली। कौशल्या माता ने कहा– जाओ तो बेटा वन ही पाओ नित्य धर्म वन ही। जाओ गौरव लेकर के जाओ लेकर वहीं लौट आओ। लेकिन जब देखा सुमन्त्र जी आये वल्कल वस्त्र रोते हुए लाये, सीता जी ने वल्कल वस्त्र हाथ में लेने के लिए हाथ उठाये तो कौशल्या माता से रहा नहीं गया।

राम–राम इसे वन में मत ले जाना, मैं सीता के बिना रह नहीं पाऊंगी, राम ये कौशल वधू विदेह लली, मुझे छोड़कर कहाँ चली तूं, हे। मानस कुसुम कली। रोको–रोको राम इसे कितना समझाया है।

रोने से मुँह धोना खान–पान से कुछ होना। वहाँ शेर है, वहाँ बाघ है, वहाँ रीछ है, वहाँ नाग है, वहा पशु–पक्षी है, वहाँ अमावस्या की काली रात्रि में जंगल है। वहाँ चमगादड़ है, वहाँ चारों तरफ नालायकी है, वहाँ राक्षस रहते हैं, वो तुम्हें मार डालेंगे। तुम्हारे प्राण चले जायेंगे। सीते रुक जाओ।

मैं बन जाऊं तो मिले साथा .....।
.....होय सब ही अवध अनाथा।।

सेवक प्रशान्त भैया कहिन

सज्जनता का गुण

सज्जन व्यक्ति सदैव सकारात्मक गुणों से भरे होते हैं। वे हमेशा दूसरों का भला सोचते हैं। वे परहित हेतु कभी धन के लाभ–हानि की चिंता नहीं करते।

एक बार एक धनी व्यक्ति के पास एक निर्धन महिला पहुँची और उसने उसे यह कहते हुए पचास हजार रुपयों की याचना की कि उसका बेटा बहुत बीमार है और उसे बेटे के इलाज हेतु रुपयों की सख्त जरूरत है। सेठजी के मुनीम को महिला पर संदेह हुआ कि शायद महिला झूठ बोल रही है। मुनीम जी ने सेठजी से आग्रह किया कि पहले हम इस महिला की सच्चाई की जाँच करा लेते हैं, फिर रुपये देते हैं। सेठजी ने मुनीम जी की बात को अनदेखा कर दिया और मुनीम जी को रुपये देने हेतु आदेश दिया। मुनीम जी ने महिला को तिजोरी से निकाल कर पचास हजार रुपये दे दिए और महिला वहाँ से चली गई।

कुछ दिन पश्चात् मुनीम जी दौड़कर सेठजी के पास आए और बोले, "सेठजी, मैंने कहा था ना कि वह महिला झूठी है और यह बात आज सत्य साबित हो गई। पुलिस आज उस महिला को पचास हजार रुपयों सहित पकड़ कर थाने ले जा रही थी। बहुत खुशी की बात है कि हमें हमारे रुपये वापस मिल जाएँगे।" मुनीम जी की बात सुनकर सेठजी बोले, "मुनीम जी मेरे लिए भी वाकई में खुशी की बात है कि उस महिला का बेटा स्वस्थ, निरोगी और अच्छा है। मुझे मेरे पैसों की चिंता नहीं है।" कहने का तात्पर्य यह है कि परोपकारी व्यक्ति सदैव सकारात्मक रहते हैं। वे नकारात्मक बातों को स्वीकार नहीं करते। ऐसे लोग धन के गुम हो जाने और मिल जाने पर क्रमशः दुःखी और सुखी नहीं होते। वे हर परिस्थिति में सदैव तटस्थ रहते हैं। दूसरों का भला चाहने वाला व्यक्ति कभी भी अपने ही हित के बारे में नहीं सोचता।

भीतर से खाली हो जाएं तो रोशनी से भर जाता है हमारा जीवन

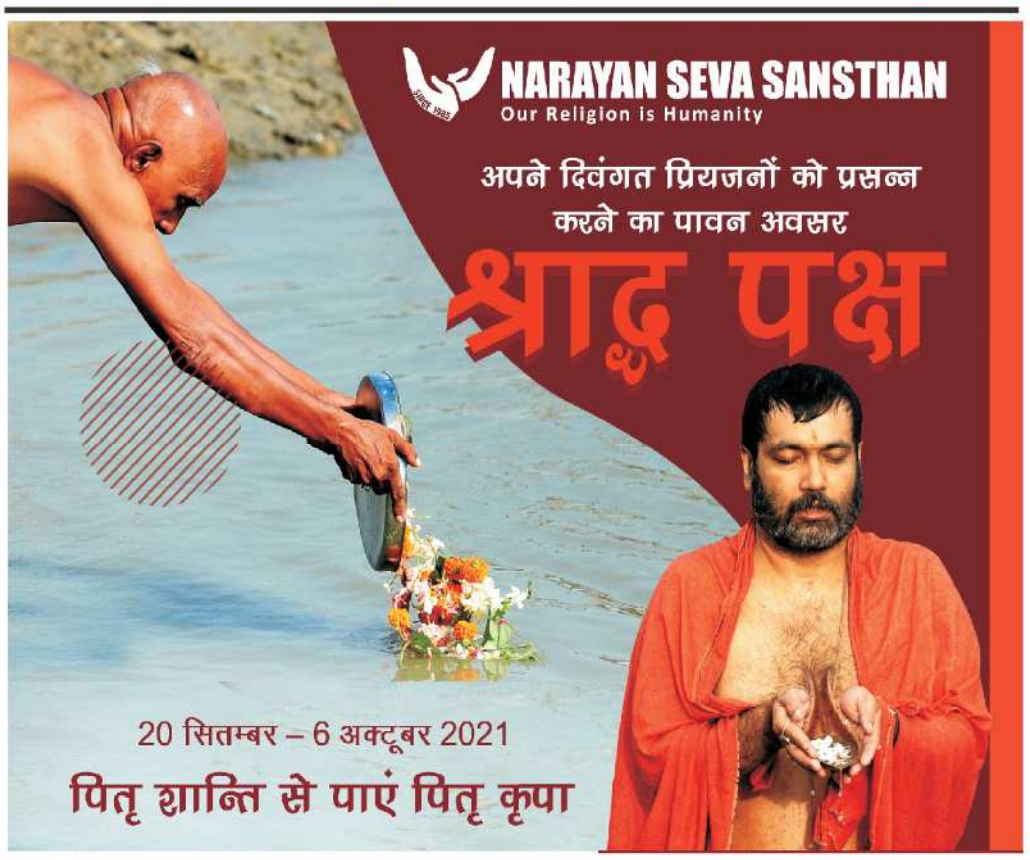
एक व्यक्ति ने बहुत आध्यात्मिक अध्ययन और साधना की। फिर उसे लगा कि वह ज्ञानोदय, ईश्वरीय साक्षात्कार के लिए तैयार हो गया है।

इसके बाद वह एक पहाड़ की चोटी पर स्थित गुफा में रहने वाले महान गुरु के पास पहुंचा और उसने विस्तार से बताया कि उसने कितना अध्ययन किया और क्या–क्या साधना की है। फिर उसने कहा, अब मैं आपके पास बुद्धत्व की प्राप्ति के लिए आया हूं। पर गुरु ने इतना ही कहा, आइए, हम एक–एक कप चाय पीते हैं।

अचरज में आकर उस व्यक्ति ने कहा मैं चाय पीने नहीं, ईश्वरीय ज्ञान प्राप्त करने आया हूं। लेकिन, गुरु ने उस व्यक्ति के सामने कप रखा और चाय उंडेलने लगे। धीरे–धीरे कप भर गया और फिर चाय कप में से बाहर गिरने लगी। वह व्यक्ति जोर से चिल्लाया, अरे रुकिए.....कप में और चाय नहीं आ सकती। गुरु ने उसकी ओर बड़े प्रेम से देखा और शांत स्वर में बोले, तुम्हारी हालत भी चाय के इस कप जैसी ही है। तुम उस सबसे बहुत भरे हुए हो, जो तुम सोचते हो कि तुम जानते हो। तुम्हारे भीतर जगह ही नहीं है कि मैं तुम्हें कुछ दे सकूं। तुम इससे मुक्त होकर भीतर से खाली हो जाओ तब जाकर ही मैं तुम्हें कुछ दे सकूंगा।

हमारी जिंदगी भी ऐसी ही है। हम बहुत सारी इच्छाएं लेकर मंदिर जाते हैं, गुरु के पास अपनी धारणाएं लेकर जाते हैं, वे कैसे होना चाहिए, उन्हें हमारे साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए। फिर हमें आश्चर्य होता है कि मेरा जीवन ईश्वरीय प्रकाश से क्यों नही भर रहा है।

कृपा व प्रकाश तो गुरु के पास बरस ही रहा है, लेकिन हमारे कप अपने अहंकार, इच्छाओं, आशंकाओं, गलत धारणाओं और अपेक्षाओं से भरे हैं। सिर्फ यह कप खाली करने की देर है। हम उनकी कृपा व रोशनी से भर जाएंगे। हम अलौकिक खुशी से भर जाएंगे।



पौष्टिक खाना और उगाना सीखें

पौष्टिक आहार तक पहुंचने के लिए .षि एक प्रभावी तरीका हो सकता है। देश ने हरित क्रांति से गेहूं और चावल उगाने पर ध्यान केन्द्रित किया। इसके कारण मिलेट्स की खपत में कमी आई। वर्तमान में विशेषज्ञ मिलेट्स के फायदों के प्रति जागरूक कर रहे है। मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के स्कूलों में पोषण उद्यान विकसित करने संबंधी दिशा–निर्देश जारी किए थे। इसका इसका उद्देश्य पौष्टिक खाद्य पदार्थ तक पहुंच बढ़ाकर बच्चों में कुपोषण रोका जाना है।

मिलेट्स के प्रकार

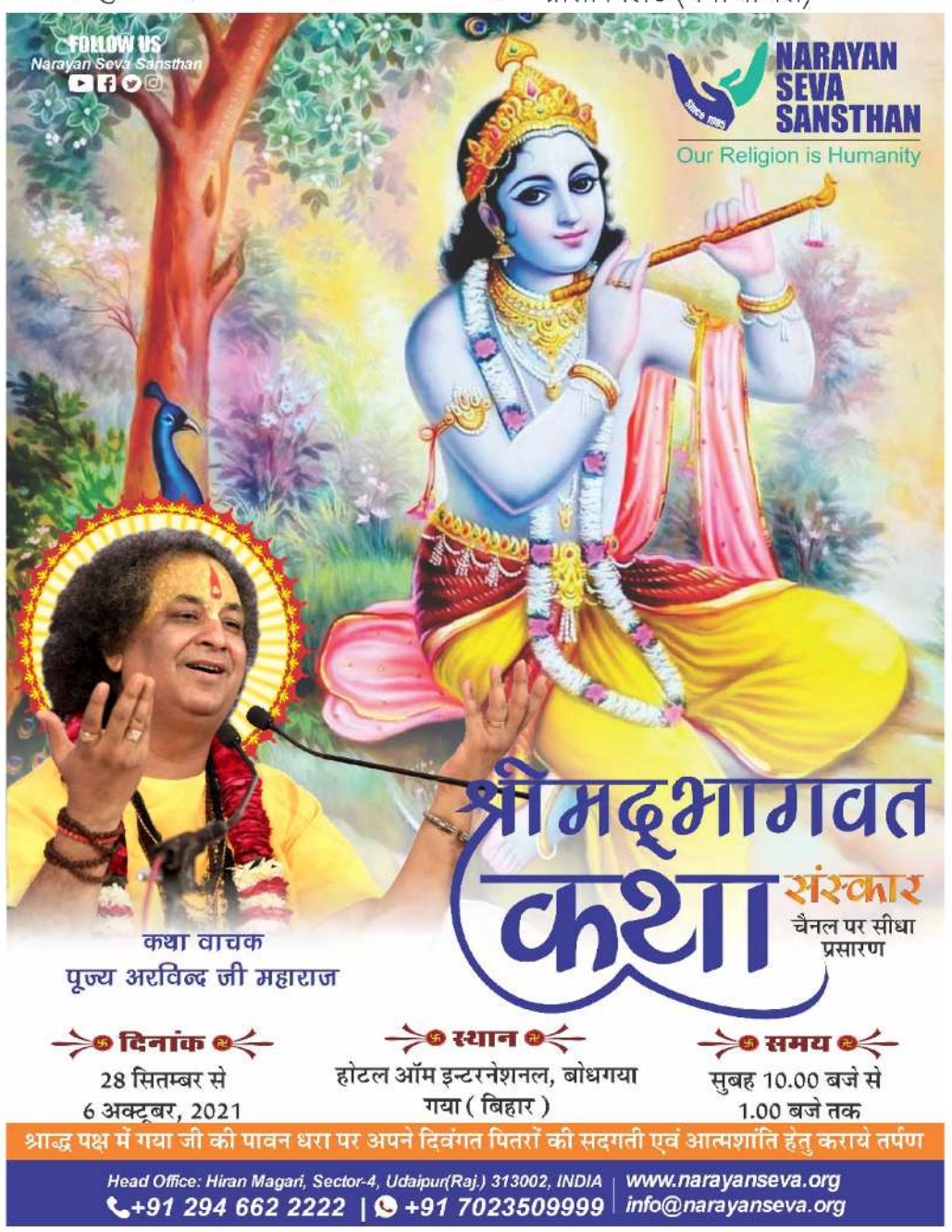
अपने आहार में मिलेट्स (छोटे और मोटे दाने) को शामिल करके कई तरह के स्वास्थ्य लाभ लिए जा सकते हैं।

- ज्वार
- बाजरा
- रागी
- कुटकी
- कोद्रव या कोद्रो
- बार्नयार्ड मिलेट (सांवा और सामा)
- फॉक्सटेल मिलेट (कंगनी)
- प्रोसो मिलेट (चेना बाजरा)

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