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-2426 • उदयपुर, रविवार 15 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

श्री कैलाश जी मानव के प्रवचन अंश

लालच बुरा

हम जन्में तो ऐसे जन्में थे। हमारे ऋर्षि–महर्षि जिन्होंने हमारे लिये शास्त्र लिखे। शास्त्र को पढ़ना ही चाहिये। एक बार मैं बोलाऊंगा वो आप सभी दोहराइयेगा।

स्वाध्यायेन न प्रमदः। इसका अर्थ है– स्वाध्याय में प्रमाद न करें, आलस न करें। हाँ, सुस्ती छा रही है। अरे! भाई कई पीढ़ियों की? कई नी पीढ़ियाँ होकम। मैं तो एक–दो भी नी जाणूं। अंगूठा लगवा दो म्हराऊ। अरे भाई जिन्दगी निकल गई।

आपने सुना होगा बकरा। एक ऐसा पशु जिसका पेट कभी भरता ही नहीं। हाँ, इधर–उधर मुँह मारता। नारद जी हँस दिये। देखा एक लकड़ी जोरदार मारी। बकरा बे बे करता भाग गया। नारद जी के साथी ने पूछा– देवर्षि आप तो बड़े वैरागी है। वैराग के सर्वश्रेष्ठ ऋषि नारद तीनों लोक में आपका भ्रमण होता है। आप हँस क्यों दिये? नारद जी नारायण–नारायण करके बोले– ये बकरा पहले इस दुकान का मालिक था। जिस बच्चे ने डण्डे मारे है इसका, वो उसका बाप था। मृत्यु के बाद ये बकरा बन गया। अब इसका फिर भी लालच।

अपनी दुकान, मेरी दुकान, मर गया। द्वादशी हो गयी। बारह दिन हो गये। तेरह दिन हो गये। मर के भी वो ही मोह, माया, लालच, बंधन में फंसा है। हाँ, एक रा दो, दो रा चार, चार रा आठ करता करता आठ और आठ का सत्रह करने लग जाते हैं। हमने तो देखा गाँव के भोले भाले लोग आते हैं। कपड़ा, बर्तन खरीदते हैं। आठ और आठ सत्रह बोलो– भाई। वो कहे हाँ साहब। सत्रह लगाई दी दा। आठ और आठ सोलह होते हैं, सत्रह लगा दिये। कसो जमानो आईग्यो? आपके हाथ में मोबाईल जैसा बड़ा विज्ञान आ गया। आपके कर कमलों में ये सिम है। सिम (माईक्रोचिप) में हजारों जी.बी. डेटा, प्रोग्राम भरा हुआ होता है। इतना होने के बाद भी वो ही राग, द्वेष और ईर्ष्या होती है।

किन्हीं को नोबल पुरस्कार मिला था। वो मिला था कि एक सैकण्ड के कितने वे अंश में हमारा परमाणु टूट जाता है। एक कोशिका टूट जाती है।

परमाणु को आप मानो कोशिका के रूप में। एक कोशिका नयी पैदा हो जाती है। टूट जाती है क्षण भंगुरता। उन्होंने कहा– सहस्र कोटि करोड़। कोटि तो करोड़ होती है। सहस्त्रकोटि एक करोड़ का हजारवां गुना होवे। एक के ऊपर बारह जीरो लगे। एक सैकण्ड के उतने हिस्से में हमारा क्षणभंगुर जीवन चला जाता है।

जीवन हम ऐसा ही बिताये,
दुःख के साझेदार बनें।
दर्द की नाव जो ले हिचकोले,
मदद की हम पतवार बनें।।
अतरो आपणे मोबाईल युग में आईग्या।
अतरो आपणे या सीम मिलगी।
अतरो आपणे यो सब कुछ वेईग्यो।

फिर भी गलत बांता ने आपा डिलिट नी कर रिया। सही बातों को हम ग्रहण नहीं करते। रात को नींद नहीं आती। दवाई लेनी पड़ती है।

मन्थरा का स्वभाव कैंची जैसा था। क्या काटूं? क्या काटूं? कैकेयी को कैसे भड़काऊं? कैसे रातों रात काम बिगाड़ूं? उसने कैकेयी को कहा– अरे, तुम्हारी सौतन बन जायेगी। वो सूई बनना चाहिये था। उसको धागा बनना चाहिये था। उसको जोड़ लेना चाहिये था। उसको खुश हो जाना चाहिये था। खुशी के अवसर पर भी मन्थरा ने क्या किया– बाबू? विघ्न पैदा किया। कथा को सुनना ही नहीं अपनी आदत में डालना।

महाराज री कथा तो घणी आछी। महाराज तो बड़े सिद्धयोगी, परमयोगी, कैसा सिद्धयोगी? हमें भी व्यासपीठ पर बिराजमान होने का अवसर मिलता है वह हमारे पूर्वजन्मों की पुण्यायी से अवसर मिलता है। पूर्वजन्मों में पुण्य किये होंगे। इस जन्म में भी अच्छा काम किया होगा।

स्वाधीनता दिवस : हमारा राष्ट्रीय पर्व

15 अगस्त 1947 के दिन भारत ने ब्रिटिश शासन से स्वतंत्रता प्राप्त की थी। यह भारत का राष्ट्रीय त्योहार है। महात्मा गाँधी के नेतृत्व में भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में लोगों ने काफी हद तक अहिंसक प्रतिरोध और सविनय अवज्ञा आंदोलनों में हिस्सा लिया।

राष्ट्रीय स्तर पर

देश के प्रथम नागरिक और देश के राष्ट्रपति स्वतंत्रता दिवस की पूर्वसंध्या पर राष्ट्र के नाम संबोधन देते हैं। इसके बाद अगले दिन दिल्ली में लाल किले पर तिरंगा झंडा फहराया जाता है, जिसे 21 तोपों की सलामी दी जाती है। इसके बाद प्रधानमंत्री देश को संबोधित करते हैं। लाल किले में आयोजित देशभक्ति से ओतप्रोत इस रंगारंग कार्यक्रम को देश के सार्वजनिक प्रसारण सेवा दूरदर्शन (चौनल) द्वारा देशभर में सजीव (लाइव) प्रसारित किया जाता है।

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
नारायण महावीर प्राकृतिक चिकित्सालय

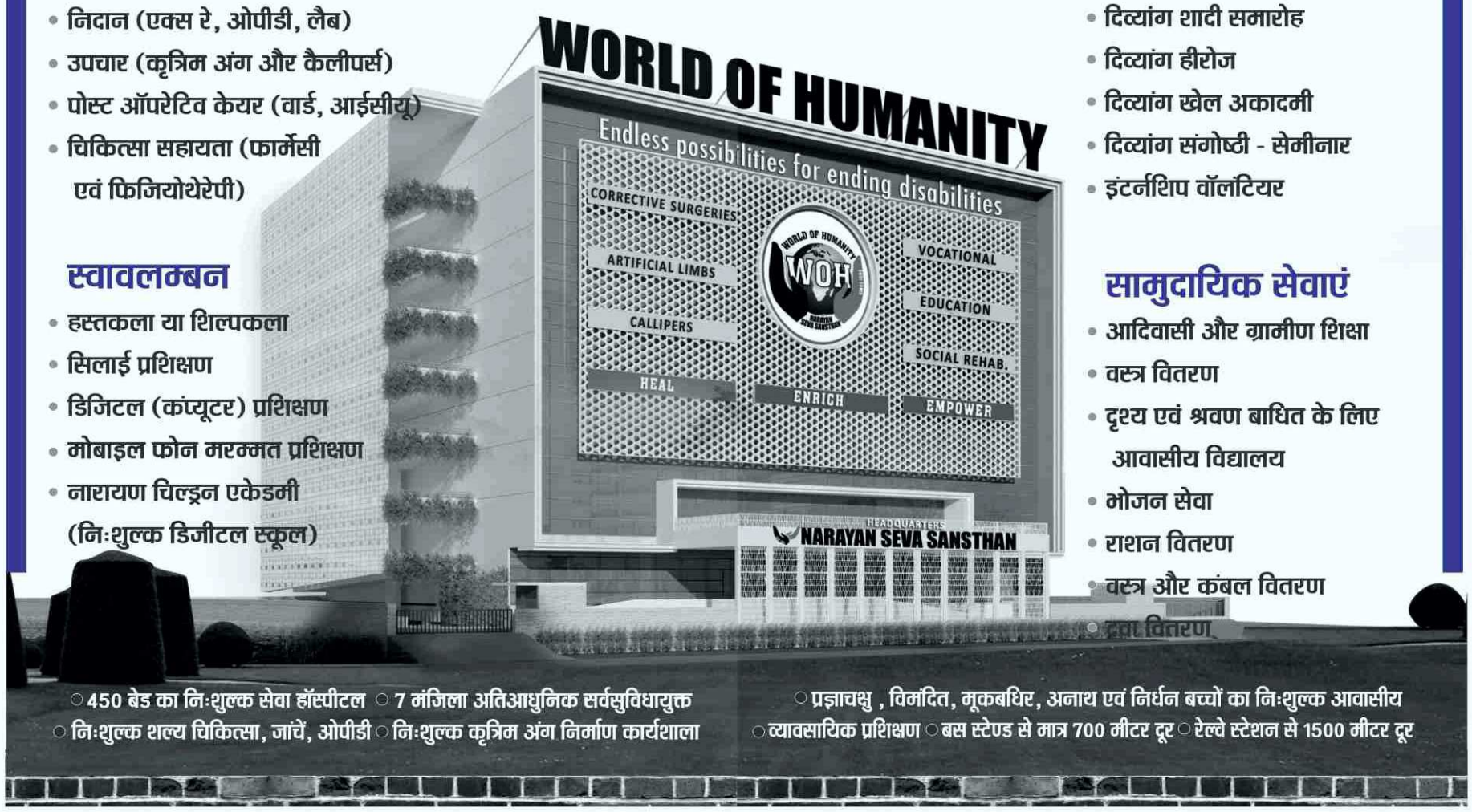
प्रकृति ही हमारी सच्ची स्वास्थ्य रक्षक है राजस्थान का कश्मीर कही जाने वाली झीलों की नगरी उदयपुर से 15 कि.मी. दूर अरावली पर्वतमाला की सुरम्य वादियों के आंचल में लियों का गुड़ा गांव स्थित नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ परिसर में नारायण महावीर प्राकृतिक चिकित्सालय असाध्य रोगों से ग्रस्त उन महानुभावों को आरोग्य प्रदान कर रहा है जो अन्य चिकित्सा पद्धतियों से निराश हो चुके थे, तथा इन रोगों को अपनी नियति मानकर अभिशप्त जीवन जी रहे, ऐसे ही निराश महानुभावों को संस्थान में पधार कर स्वास्थ्य लाभ लेने का सादर आमंत्रण है। पूर्णतः प्राकृतिक वातावरण में प्राकृतिक चिकित्सा विधि से नाना प्रकार के रोगों का इलाज। चिकित्सालय में भर्ती होने वाले रोगियों की दिनचर्या प्राकृतिक चिकित्सक के निर्देशानुसार निर्धारित होती है। रोगियों को उनकी स्वास्थ्य समस्याओं के अनुसार आहार चिकित्सा दी जाएगी। आवास एवं भोजन की सुव्यवस्था। प्राकृतिक के साथ ही योग एवं एडवांस एक्यूप्रेशर थेरेपी भी उपलब्ध।

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)

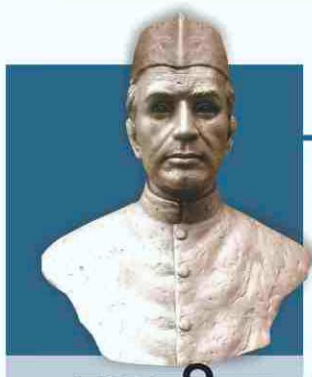


सशक्तिकरण
- दिव्यांग शादी समारोह
- दिव्यांग हीरोज
- दिव्यांग खेल अकादमी
- दिव्यांग संगोष्ठी - सेमीनार
- इंटर्नशिप वॉलंटियर

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

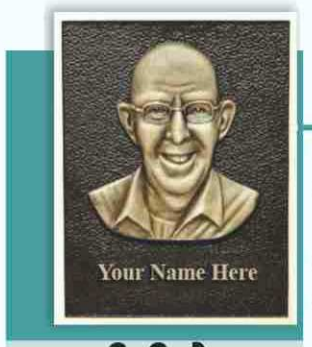
मानवीय सेवा हेतु करें सहयोग
दानदाताओं के सम्मान में



वक्ष प्रतिमा
अस्पताल में प्रवेश पर

डायमण्ड ईंट
सौजन्य दाता
₹51,00,000

- 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।

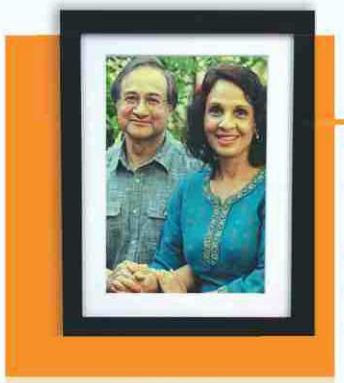


थ्रीडी फ्रेम
अस्पताल में प्रवेश पर

प्लेटिनम ईंट
सौजन्य दाता
₹21,00,000

- 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



फोटो फ्रेम
अस्पताल में प्रवेश पर

स्वर्ण ईंट
सौजन्य दाता
₹11,00,000

- 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।

पट्टिका पर नाम
अस्पताल में चिल्ड्रन वार्ड

रजत ईंट
सौजन्य दाता
₹5,00,000

- 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

देश की आजादी, देश के इतिहास का सुनहरा पृष्ठ होता है। हर देश आजाद रहकर अपनी गति व मति से जीना चाहता है, यह उसका प्राकृतिक अधिकार भी है। किसी भी देश को पराधीन बनाना तथा उसकी संस्कृति व सभ्यता से छेड़छाड करना एक मानवीय अपराध है। दुनिया के अनेक देश इस अपराध के जनक व भोक्ता रहे हैं। यह संतोष की बात है कि धीरे–धीरे मानवाधिकारों की गूंज एवं परतंत्र देशों में स्वाधीनता की अलख गूंजने से अधिकतर देश अब स्वतंत्र हैं।

स्वतंत्रता पाना अधिकार है किंतु स्वतंत्रता के बाद उस देश का सम्पूर्ण विकास करके जन–जन को उनकी आकांक्षाओं के अनुरूप जीवन शैली प्रदान करना एक दायित्व है। अधिकार व कर्तव्य की सही जुगलबंदी ही किसी भी देश को उन्नत व सुदृढ़ बनाये रखती है। हमारा सौभाग्य है कि हम विभिन्न राज्यतंत्रों से गुजरते हुए लोकतंत्र के वातावरण में जी रहे हैं। यह प्रजातंत्र अमर रहे, सबको सब प्रकार की आजादी हो, सबकी निजता सुरक्षित रहे ऐसी शुभकामनाओं के साथ इस स्वाधीनता दिवस की मंगलकामनायें।

कुछ काव्यमय

आजादी का जज्बा लेकर
बलिदान हुए थे सेनानी।
एक तरफ हिंसा से दूरी,
इस आंदोलन की ना सानी
साल पचहत्तर पूरे हो गये,
फिर भी काम अभी बाकी।
जल्दी ही सबकी मेहनत से,
सज जाये भारत की झांकी ।।

- बख्तीचन्द राव

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।

अपनी जुबानी

संस्थान की कोरोना सेवाओं से लाभान्वितों के अनुभव

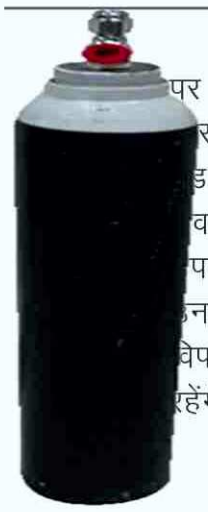
मैं और मेरे परिवार के अन्य सदस्य माता–पिता, पत्नी और दोनों बहने कोरोना पॉजिटिव हो गए। हमनें डॉक्टर्स की सलाह पर होम आइसोलेट रहने का फैसला लिया। लेकिन हम सभी संक्रमितों के सामने दोनों समय के भोजन की समस्या थी। हमारा खाना कौन बनाएं? तभी हमें नारायण सेवा के घर–घर भोजन सेवा की जानकारी मिली।

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



मेरे पिता जी 5 दिन पहले कोरोना संक्रमित निकले। उन्हेंघर पर रखकर ईलाज शुरू किया लेकिन उनका ऑक्सीजन लेवल रने लगा। हमारी फिक्र बढ़ने लगी। हॉस्पीटल में ऑक्सीजन ड के लिए प्रयास किया पर मिला नहीं। मदद के लिए नारायण वा संस्थान से सम्पर्क किया। तो उन्होंने ऑक्सीजन सिलेन्डर पलब्ध करा दिया। 2–3 दिन ऑक्सीजन पर रहने के बाद नके स्वास्थ्य में सुधार हुआ। अब पिता जी पूर्ण कुशल है। विपदा की घड़ी में संस्थान की मदद के लिए हम सदैव कर्तज्ञ हेंगे।

– मोहन मीणा, डबोक

हार्ट पेशेन्ट मेरे दादा जी एक शादी में गए, वहां उन्हें सर्दी जुकाम की शिकायत हो गई। कोरोना रिपोर्ट करवाई जो कि पॉजिटिव आई। डॉक्टर्स ने होम आइसोलेट रहकर ट्रीटमेंट लेने की बोला। घर पर केयर करने के लिए हमने नारायण सेवा संस्थान से मदद मांगी, तो हमें हेड्रोलिक बेड और ऑक्सीजन सिलेन्डर उपलब्ध करवाया। 10 दिनों में दादाजी रिकेवर हो गए। इस सहयोग के लिए संस्थान का आभार।

– प्रेम आहरी, बड़गांव

इलाज भी – हुनर भी

1. दिल्ली का रहने वाला राहुल बी. कॉम. प्रथम वर्ष का छात्र है और एक गरीब मजदूर माता– पिता का बेटा है। राहुल बचपन से ही दाएँ पैर से निःशक्त था और काफी जगह दिखाने के बावजूद भी ठीक नहीं हो पाया था।

किंतु नारायण सेवा में आने के बाद उसके पाँव का सफल ऑपरेशन हो गया और वो कैलीपर लगाकर चलने भी लगा। राहुल संस्थान में रहकर सिलाई कोर्स कर रहा है और इस नई जिंदगी के लिए संस्थान को धन्यवाद देता है।

2. यशपाल सिंह हरियाणा के रतिया शहर का रहने वाला है। 27 वर्षीय यशपाल बचपन से ही बाएँ पैर में पोलियों की वजह से दिक्कतों का सामना करता रहा था, किंतु नारायण सेवा संस्थान में आने के बाद उसके 4 ऑपरेशन हुए और अब उसे उम्मीद है कि उसकी जिंदगी सहारों को छोड़ कर, अपने बलबूते खड़ी हो जाएगी।

इतना ही नहीं है, संस्थान में रहकर यशपाल ने सिलाई भी सीख ली है और अपने जीवन में आए इस बदलाव के लिए नारायण सेवा संस्थान हृदय से आभार प्रकट करता है।

संस्थान के सहयोग से सुधा ने छोड़ी बैसाखी

26 नवम्बर 2019 की उस मनहूस सुबह को सुधा कश्यप जब याद करती हैं तो सिहर उठती है। इस दिन वह सोनाली के साथ महाराष्ट्र के चन्द्रपुर जिले के वराड़ा रेलवे स्टेशन की पटरी पार कर रही थी कि ट्रेन ने उनके बाएं पांव के पंजे को लील लिया।

परिजनो ने सुधा का बहुत इलाज करवाया किन्तु जख्म बढ़ता हुआ घुटनों तक पहुंच गया। यह भी दुर्योग था कि कि सन् 2015 मे नागपुर अस्पताल में उन्हें जिन्दगी बचाने के लिए अपना पैर कटवाना पड़ा। वे बैसाखी से चलने लगी।इससे पहले दो ऑपरेशन भी हुए जो नाकाम रहे और पैसा भी कॉफी खर्च हुआ। इन्होंने कृत्रिम पांव लगवाने की साल भर तक कोशिशें की लेकिन लाख –डेढ़ का खर्च इनके बूते से बाहर था।

इसी दौरान नारायण सेवा संस्थान का दिव्यांगों की चिकित्सा व सहायता के लिए चयन शिविर लगा। वेप्रभारी महेश अग्रवाल से मिले और इन्हें उदयपुर में संस्थान के द्वारा निःशुल्क कृत्रिम पांव लगाने की जानकारी दी। 8 जुलाई 2016 को यह उदयपुर आए, डॉ माथुर द्वारा परीक्षण करने के बाद कृत्रिम पैर का निर्माण किया। संस्थान को धन्यवाद देते हुए रेलवे स्टेशन की ओर रवाना हुई।

भारत से कनाडा तक सेवा की डोर

दिव्यांग रजत को मातृभूमि में मिली राहत...छलकी मां की आंखें

कनाडा के ओनटेरियो राज्य के मारखन शहर की एक बीमा कम्पनी में कार्यरत मानक पटेल एंव उनकी पत्नी नीता कई जगह इलाज के बाद अपने युवा पुत्र रजत को लेकर नारायण सेवा संस्थान पहुंचे। रजत बचपन से ही ना सिर्फ मानसिक रूप से अक्षम अपितु दोनों पैरों से भी जन्मजात पोलियो ग्रस्त था। संस्थान में वरिष्ठ सर्जन डॉ.ए.एस चुण्डावत द्वारा रजत का सफल ऑपरेशन हुआ।

रजत के माता–पिता ने संस्थान की निःशुल्क सेवा कार्यो व व्यवस्था आदि को विश्व में अनूठा बताते हुए कहा कि हम यहां से एक नया रजत लेकर जा रहे हैं। संस्थापक पूज्यश्री कैलाशजी मानव से भी आशीर्वाद ग्रहण किया।

संतुलन नहीं बन पाने से बुजुर्गों में ज्यादा होता है हिप फ्रैक्चर

ठंड में बुजुर्गों को गिरने से बचना चाहिए। इस मौसम में वह संतुलन नहीं बना पाते हैं। स्लिप होकर गिरने से उनमें रीड की हड्डी, कलाई और हिप फ्रैक्चर ज्यादा होते हैं। इसकी मुख्य वजह है कि रात में यूरिन जाते वक्त वह संतुलन नहीं बना पाते हैं।

सीधा गिरने से कलाई, रीड की हड्डी और कूल्हे की हड्डी सबसे ज्यादा टूटती है। कलाई के सीधे तरफ की हड्डी ज्यादा टूटती है इसे जुड़ने में डेढ़ से दो महीने का समय लगता है। रीढ़ की हड्डी में चोट लगने पर डेढ़ से दो महीने का बेड रेस्ट जरूरी है। यह तब ही ठीक होता है । कूल्हे की हड्डी में फ्रैक्चर होने पर ऑपरेशन से इसे ठीक किया जाता है क्योंकि इसमें कूल्हे की बोल टूटती है । कई बार रोड डालने की जरूरत पड़ सकती है।

मोच समझकर अवॉइड नहीं करें :

इस उम्र में जिन्हें प्रोस्टेट की बीमारी है। उन्हें रात में यूरिन के लिए 5 से 6 बार जाना पड़ता है। ऐसे में ठंड से संतुलन नहीं बना पाते और बाथरूम गीला होने की वजह से वह गिर जाते हैं। गिरने के बाद उन्हें मालूम नहीं चल पाता है कि उन्हें चोट लगी हुई है। वह दोबारा सो जाते हैं या फिर मोच समझकर लापरवाही कर देते हैं। यही लापरवाही उनके लिए नुकसानदायक होती है। इसलिए बाथरूम सूखा रखें।

कैसे पहचाने हिप का फ्रैक्चर :

कूल्हे की हड्डी का फ्रैक्चर होने पर पैर की लंबाई कम हो जाती है। पैर बाहर की तरफ मुड़ जाता है। पैर उठा नहीं पाते हैं।

ठंड में जोड़ों में दर्द से कैसे बचें :

जिन लोगों को जोड़ो में दर्द की परेशानी है वह इन्हें सही तरीके से कवर करके रहें। सुबह जल्दी वॉक और खुले में एक्सरसाइज करने से बचें। जोड़ों में ज्यादा दर्द हो रहा है तो गुनगुने पानी का सेक ले और गुनगुना पानी पीये सकते हैं।

जो लोग रेगुलर एक्सरसाइज कर रहे हैं वे इसे जारी रखें। जिनकी नी रिप्लेसमेंट हो चुका है और पुराना फैक्चर है। उन्हें इस मौसम में दर्द ज्यादा महसूस होता है। वह रेगुलर एक्सरसाइज करें।

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, टेन 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