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-2526 • उदयपुर, बुधवार 24 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

छोटे पांव ने पहली बार छुई जमीन

मध्यप्रदेश के राजगढ़ जिले के ग्राम ब्यावर की कुमारी केदार गुर्जर की आँखे खुशी से उस समय छलछला उठी, जब वह दोनों पैर जमीन पर टिकाए बिना किसी सहारे चलने लगी। नारायण सेवा संस्थान में उसके आर्टिफिशियल मोड्यूलर पैर लगाया गया। कुमारी केदार का पांव जन्म से दूसरे पांव से छोटा था। उम्र तो बढ़ती रही पर पांव करीब 11 इंच छोटा रह गया, जिससे उसे काफी परेशानियां उठानी पड़ी।

हालात से उबरने के लिए केदार ने गांव में पांचवी पास करने के बाद भी आगे पढ़ने का निश्चय किया। लेकिन स्कूल 1 किमी दूर था। पापा उसे लाते–जाते। हायर सेकण्डरी के बाद बी.ए. भी गांव से 30 किमी दूर कॉलेज से पापा की मदद से ही किया। महंगा कृत्रिम पांव गरीबी के कारण लगवाना संभव नहीं हुआ।

नारायण सेवा संस्थान में निःशुल्क कृत्रिम अंग लगाने की जानकारी मिलने पर पिछले दिनों पिता–पुत्री उदयपुर आए। संस्थान के ऑर्थोटिस्ट मानस रंजन साहू ने केदार के लिए सुविधाजनक कृत्रिम पैर बनाया। जिसे पहनकर वह खुशी–खुशी गांव लौट गई।

सेवा की अनूठी मिसाल

तैयब्बा नूरी , पिता शमशुद्दीन अजमेरी। बिहार निवासी तैयब्बा नूरी की माँ ने बताया की वो जन्म से ही कमजोर थी और 5 –6 साल की उम्र से उसके पैरो में तकलीफ होने लगी और धीरे धीरे उम्र के बढ़ने के साथ साथ उसका पैर टेढ़ा होना लगा। तैयब्बा जब स्कूल जाती थी तो उसके साथ वाले उसे लंगड़ी लंगड़ी–कह कह कर चिढ़ाते थे, इस वजह से उसका मन पढाई में भी नहीं लग पाता था।

तैयब्बा के माता पिता ने अपनी आर्थिक विपदाओं के होते हुए भी काफी इलाज कराया पर कोई फायदा नहीं हुआ। जब उन्हें कहीं से नारायण सेवा संस्थान के बारे में पता चला वो बिना समय गवाएँ यहाँ पहुंचे और यहाँ उनका आधुनिक तकनीक से ऑपरशेन किया गया। तयैब्बा का परै अभी सीधा हो गया है। और अब वो बहुत खुश है की कोई उसे लगंडी –लगंड़ी कह कर नहीं चिढ़ाएगा।

नारायण सेवा 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 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।

इलाज भी - हुनर भी

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।

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।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहिनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)	ऑपरेशन	सहयोग राशि (रूपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN LIMBS & CALIPERS

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनाये सशक्त

सहायक उपकरण विवरण	सहयोग राशि (रूपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
कोलिपर	2000
बैसाखी	500

NARAYAN VOCATIONAL ACADEMY

दिव्यांगों को स्वावलम्बी बनाने के लिए संस्थान द्वारा दिये जा रहे प्रशिक्षणों में आपका अनुदान हो

मोबाईल/ कम्प्युटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सोजन्य राशि	
30 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 225000 रू.	5 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 37500 रू.
20 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 150000 रू.	3 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 22500 रू.
10 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 75000 रू.	1 प्रशिक्षणार्थी हेतु सहयोग - 7500 रू.

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें - 0294-6622222, 7023509999

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिभावान दिव्यांग बन्धुओं को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद

निर्माण सहयोगी बनें	51000 रू.

NARAYAN ROTI

प्यासे को पानी, भुखें को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा- कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	सहयोग राशि (रूपये)
नाश्ता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाश्ता सहयोग	7000

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चो के लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का करे उद्धार

प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति वर्ष)	36000 रू.
प्रति छात्र शिक्षा सहयोग (प्रति माह)	3000 रू.

NARAYAN APNA GHAR

जिनका कोई नही है इस दुनिया में..... ऐसे अनाथ बच्चों को ले गोद और उनकी शिक्षा में करें मदद

प्रति बालक (18 वर्ष तक) सहयोग	100000 रू.

NARAYAN COMMUNITY SEVA

दूरस्थ एवं आदिवासी क्षेत्रों में संस्थान की ओर से चलाई जा रही राशन वितरण, वस्त्र एवं पोशाक सेवा में मदद करें

50 मजदूर परिवार	100000 रू.
25 मजदूर परिवार	50000 रू.
5 मजदूर परिवार	10000 रू.
3 मजदूर परिवार	6000 रू.
1 मजदूर परिवार	2000 रू.

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

समाज में हेय दृष्टी से देखे जाने वाले दिव्यांग बन्धुंओं को समाज की मुख्यधारा से जोड़ने के लिए हम कृतसंकल्परत है कृपया सामाजिक सेवा में आप भी हमारे साथ आये।

प्रशांत अग्रवाल
अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष

सफल जीवन

एक बेटे ने पिता से पूछा पापा.... ये सफल जीवन क्या होता है?

पिता, बेटे को पतंग उड़ाने ले गए।

बेटा पिता को ध्यान से पतंग उड़ाते देख रहा था।

थोड़ी देर बाद बेटा बोला–

पापा... ये धागे की वजह से पतंग अपनी आजादी से और उपर की और नहीं जा पा रही है, क्या हम इसे तोड़ दें। ये और उपर चली जाएगी। पिता ने धागा तोड़ दिया।

पतंग थोड़ा सा और ऊपर गई और उसके बाद लहरा कर नीचे आयी और दूर अनजान जगह पर जा कर गिर गई। तब पिता ने बेटे को जीवन का दर्शन समझाया। बेटा, जिंदगी में हम जिस ऊंचाई पर हैं। हमें अक्सर लगता की कुछ चीजें, जिनसे हम बंधे हैं वे हमें और ऊपर जाने से रोक रही है।

जैसे घर, परिवार, अनुशासन, माता–पिता, गुरु और समाज, और हम उनसे आजाद होना चाहते हैं। वास्तव में यही वो धागे होते हैं जो हमें उस ऊंचाई पर बना के रखते हैं।

इन धागों के बिना हम एक बार तो ऊपर जायेंगे परन्तु बाद में हमारा वो ही होगा जो बिन धागे की पतंग का हुआ। अतः जीवन में यदि तुम ऊँचाइयों पर बने रहना चाहते हो तो, कभी भी इन धागों से रिश्ता मत तोड़ना। धागे और पतंग जैसे जुड़ाव के सफल संतुलन से मिली हुई ऊँचाई को ही 'सफल जीवन' कहते हैं।

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

1962 में मैंने दसवीं की परीक्षा पास की थी। फिर कॉलेज की पढ़ाई मैंने भीलवाड़ा से की। वहाँ व्यापार भी किया रिडेक्स सर्विस। भीलवाड़ा एक ऐसा पवित्र नगर, जहाँ मुझे आठ साल लगातार रहने का सुअवसर प्राप्त हुआ। और एवर स्याही का मेनिफैक्चरिंग भी किया। भगवान ने कराया।

बहुत सारी स्मृतियां है। एक शब्द भेदी बाण वाले भाईसाहब भी मिले। जो दुकानों पर अपने बच्चें को दूध पिलाने के लिये भिक्षा माँग रहे थे। और उन्होंने एक धागे को नीचे पत्थर लड़का कर के, युक्त किया जा रहा था मेरे ही द्वारा। जैसे ही मैंने दस बोला– राम राम करके दस राम बोला दसराम– दसराम। और उस धागे को काट दिया।

गोविन्द जय जय गोपाल जय जय।
राधा रमण हरि गोविन्द जय जय।।

मैंने आपको एक छोटा उदाहरण दिया था भीलवाड़ा की बात कह रहा हूँ। भीलवाड़ा में भी ऐसा हुआ कि, गरम तवे पर ठंण्डा पानी डाला तो छू की अवाज आई। विरोध हुआ एक तरह से। ऐसे ही जब शुरू मे ध्यान लगाने लगेंगे। तो कई तरह के विचार आने लगेंगे पर डरना मत। थोड़े टाईम के होंगे, बाद में आसानी से वो चले जाऐंगे। क्योंकि ये तो हमारी देह में घुस गये थे विकार के रूप में। क्रोध, आलस, भय, उत्तेजना, सनकीपन, बात–बात में विरोध करना।

तुरन्त–तुरन्त प्रतिक्रिया करना। बात–बात में गुस्सा आ जाना। माता का सम्मान न करना। पत्नी को मान नहीं देना। बहन का अपमान करने का पाप कर देना। ना–ना प्रकार के ये दुष्ट रोग घुस गये। तो इनको बड़ी पीड़ा होती है। अरे हमें निकलना पड़ेगा। अरे ये ध्यान करने लग गये। अरे ये मन की समाधि में आ गये। अरे ये शील का पालन करने लग गये। अरे इनके भाव अच्छे आते है। ये दुर्भावना को छोड़ने लग गये। अरे इनकी वाणी मीठी हो गई। इन्होंने गाली देना बंद कर दिया। तो विकार कहते है– दुष्ट कहते है हमारा बसर कैसे होगा? इसलिये और बाद में तवा भी ठंण्डा, पानी भी ठंण्डा कोई आवाज नहीं।

ईंधन जल रहा है। नया ईंधन मत दीजिए। पुराने जो कर्म कर लिये है उसके जो बीज बो दिये हैं। ये हमारे यहाँ भगवान ने अंगूर भी रखवाये है। ये अंगूर भगवान ने इसलिये रखाए है कि, भगवान ने अक्ल दीं कि बाजार में मिल रहे हैं थोड़ा खरीद ला। एक अंगूर भी उगा सकते है नहीं। और ये अंगूर मैंने तोड़ लिया करोड़ रुपया भी खर्च कर दू तो, मैं इस पर लगा सकता नहीं। फेविकोल से मत चिपकाना, नकलीपन आ जायेगा।

लाला, बाबू भीलवाड़ा आठ साल रहा। बहुत अच्छे–अच्छे अनुभव रहे। जहाँ राधेश्याम भाईसाहब प्रशांति विद्या मंदिर के संस्थापक। मेरे पूज्य बड़े भाईसाहब उन्होंने मुझे बहुत सिखाया। बहुत प्यार दिया। कर्मयोग सीखा दिया। उन्होंने मुझे सिखाया–नशा जीवन में कभी भी नहीं करना। आज दिन तक कोई नशा नहीं किया।

स्नेहमय सस्कांराय,
प्रेममय उपकाराय।
करुणामय पुकाराय, नमः।।

सम्पादकीय

सकारात्मकता और नकारात्मकता भावों के दो छोर हैं। व्यक्ति इन दोनों छोरों के मध्य दिन में कई पल जीता है। जब वह नकारात्मक सोच में पड़ता है तो उसे संसार तो निःसार लगता ही है पर परमात्मा के प्रति भी वह शंका से भर जाता है। ऐसे समय में वह निराश भी होता है, हताश भी होता है और व्यथित भी। उसको हरेक व्यक्ति असद् विचारों वाला, असंतुलित व्यवहार वाला ही प्रतीत होता है। यह एक रुग्ण मनोदशा है।

इसके विपरीत जो सकारात्मक सोच में रहता है वह जीवन के प्रति, संबंधों के प्रति तथा संसार के प्रति जीवंत भाव से ही विचार करता है। वह छोटे–मोटे मसलों को उपेक्षित करते हुए जीता व सोचता है। इसके परिणामस्वरूप वह ऊर्जा से परिपूर्ण रहते हुए अपने कर्तव्यों का परिपालन करता है। उसमें एक जोश होता है विचारों के लिये, उसमें एक उमंग होती है संबंधों के निर्वहन के लिये, उसमें एक सकारात्मकता होती है स्वयं के लिये।

ये दोनों ही परिस्थितियां हमारे ही वश में हैं। एक निषेध है तो दूसरी विधेय। जब विधेय का विकल्प है तो निषेध का चयन करके अपनी समझदारी पर प्रश्न क्यों खड़े करवायें?

कुछ काव्यमय

जीवन की सार्थकता

जाने कितने दीन–हीन जन,
इंतजार में खड़े हुए हैं।
साधन सीमित हैं दुनियां में,
लाचारी में पड़े हुए हैं।
उनको अपना एक सहारा,
देगा जाने कितना सम्बल ?
उनको नवजीवन मिल जाये,
हमको मिल जाये जीवन–फल।

- वरदीचन्द राव

अपनों से अपनी बात

स्नेहभरा आह्वान, आइये कृतज्ञ भाव के साक्षी बनें

अगर धन दूसरों की भलाई करने में मदद करे, तो इसका कुछ मूल्य है, अन्यथा ये सिर्फ बुराई का एक ढेर है और इससे जितना जल्दी छुटकारा मिल जाए, उतना बेहतर है–स्वामी विवेकानंद।

धर्मशास्त्रों के प्रकाण्ड विद्वान संत अनमीष को शास्त्रीय ज्ञान के कारण 'अक्षर महर्षि' कहा जाता था। वह अपने आश्रम में छात्रों को ज्ञान–दान करने में लगे रहते थे। एक बार एक संत उनके आश्रम में आए। उन्होंने महर्षि से कहा, 'आप शास्त्रों के ज्ञाता है। शास्त्रानुसार क्या दान देते है?' संत अनमीष बोले, "मैं छात्रों को निःशुल्क पढ़ाता हूँ। यह भी तो ज्ञान–दान ही है।" संत ने शास्त्र का प्रमाण देकर कहा, 'सदगृहस्थ संत को अन्नदान भी जरूर करना चाहिए। भूखे और गरीबों को अन्नदान करना

सर्वश्रेष्ठ धर्म है।'

संत की बात सुनकर महर्षि ने कहा, 'आज से मैं संकल्प लेता हूँ कि अन्नदान करके ही भोजन किया करूंगा।' तब से उन्होंने प्रतिदिन एक दरिद्र को भोजन कराना आरम्भ कर दिया।

संयोगवश एक दिन आश्रम में कोई भी दरिद्र व्यक्ति भोजन करने नहीं पहुँचा। संत को लगा कि आज उनका संकल्प कैसे पूरा होगा? ऋषि–दंपति किसी भूखे व्यक्ति की खोज में आश्रम से निकल गए। बहुत आगे चलने पर उन्होंने एक वृद्ध कुष्ठ रोगी को एक वृक्ष के नीचे बैठे देखा। वृद्ध दर्द से कराह रहा था। उन्होंने उस वृद्ध कुष्ठ रोगी से विनयपूर्वक कहा, 'तुम भूखे हो। आश्रम में चलकर भोजन करो।'

इस पर वृद्ध ने कहा, "मैं चाण्डाल हूँ। मैं आश्रम में कैसे जाऊँगा ? ऋषि का हृदय उसके शब्द करूणा से भर आया। उन्होंने कहा, "चाण्डाल और ब्रह्माण में कोई अंतर नहीं होता। हम एक ही परमात्मा के अंश है।"संत के सहानुभूति शब्द सुनकर चांडाल आश्रम में चला गया। ऋषि–दंपति ने उसे भोजन कराया और उसके जख्मों का उपचार किया। ऋषि को सोते समय अनुभूति हुई कि भगवान कह रहे हैं–यही सेवा, मेरी सच्ची भक्ति है।

–कैलाश 'मानव'

विधि का विधान

एक बार मृत्यु के देवता यमराज भगवान शिव से मिलने उनके धाम पहुँचे। उनके द्वार पर उन्होंने एक कबूतर को बैठे देखा। उन्होंने उसे गौर से देखा और कुछ विचार करते हुए आगे बढ़ गए। ये देख कर कबूतर भयभीत हो गया।

कुछ समय पश्चात् श्री हरि विष्णु भी, अपने वाहन गरुड़ पर सवार होकर शिवजी से मिलने पहुँचे। गरुड़ बाहर रुक गए और विष्णु जी शिव से मिलने अंदर चले गए।

गरुड़ ने भयभीत कबूतर को बैठे देखा तो भय का कारण पूछा। कबूतर ने यमराज के देखने वाली बात गरुड़ को बता दी। कबूतर की बात सुनकर

गरुड़ ने सोचा कि क्यों न मैं इसको इतनी दूर ले जाऊँ कि काल इसको छू भी न पाए। गरुड़ उसको अपनी पीठ पर बिठाकर, पलझपकते ही वहाँ से हजारों किलोमीटर दूर एक घने जंगल में ले गए और कहा कि अब तुम सुरक्षित हो।

उस कबूतर को छोड़कर गरुड़ जैसे ही वापस आए तो उन्होंने देखा कि यमराज कुछ विचलित–सी मुद्रा में वहाँ खड़े थे। गरुड़ के पूछने पर उन्होंने बताया कि थोड़ी देर पहले यहाँ एक कबूतर बैठा था।

मेरी गणना के अनुसार आज यहाँ से हजारों किलोमीटर दूर उसकी मृत्यु निश्चित है और इतने कम समय में यह कबूतर वहाँ कैसे पहुँच पाएगा? मैं उसी कबूतर को ढूंढ रहा हूँ, न जाने कहाँ चला गया?

गरुड़ मन ही मन बहुत पछताए, क्योंकि वे उस कबूतर को वहीं छोड़ आए थे, जहाँ पर उसकी मृत्यु लिखी थी। सत्य है, विधि के विधान को कोई नहीं टाल सकता है।

— सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित–झीनी–झीनी रोशनी से)

कैलाश के मन में अब एक योजना जन्म लेने लगी। एक मुट्ठी आटा जैसी योजना की सफलता उसके सामने थी। वह सोचने लगा कि क्यूं नहीं जगह–जगह ऐसे दान पात्र रख दिये जांये जिसमें लोग एक रु. रोज दान कर दें। जिस तरह एक मुट्ठी आटे से किसी को फर्क नहीं पड़ा एक रुपये से भी किसी के कोई आंच आने वाला नहीं।

यदि ऐसे दस हजार पात्र पूरे उदयपुर में रखवा दें और इतने ही लोगों से इसे जोड़ दें तो रोज के दस हजार रु. एकत्र हो सकते हैं। इसी तरह दस हजार पात्र देश भर में अन्यत्र रखवा दिये जांये तो दस हजार रु. उनसे भी एकत्र हो सकते है अर्थात् रोज के 20 हजार रु. अस्पताल चलाने के लिये इतने रुपये तो बहुत होंगे।

चैनराज को कैलाश के मन में चल रही शेखचिल्ली की सोच का कुछ पता नहीं था, उसकी चिन्ता जारी थी। वह बोला –गुजरात में उसकी कुछ जमीनें हैं, यदि इन्हें बेच कर इनके रु. की एफ.डी. करा दी जाये तो एफ.डी. के ब्याज से अस्पताल चलाया जा सकता है।

चैनराज ने जमीनें बेचने की कोशिश भी की मगर बिक नहीं पाई। उस जमाने में भू माफिया हावी था, जमीनें बेशकीमती थी फिर भी औने–पौने दामों में भी नहीं बिक पा रही थी। जब कुछ नहीं हो पा रहा था तो कैलाश ने अपने मन में चल रही दान पात्र की योजना बताई।

चैनराज को योजना तो अच्छी लगी मगर इसकी व्यावहारिकता पर उन्हें संदेह था। एक मुट्ठी आटे और एक रुपये में बहुत अन्तर था। एक मुट्ठी आटा तो सहजता से डाल दिया जाता था मगर जेब से एक रु. निकालने में बहुत तकलीफ होती है। इसके अलावा इतने दानपात्र बनवाने का खर्चा कितना होगा।

जब कोई अन्य विकल्प नजर ही नहीं आ रहा था तो इसी योजना पर अमल की सोची गई। शुरु में सो–दो सौ डिब्बे बनवाये गये, जगह–जगह रखवाये गये मगर सफलता नहीं मिली।

अंश - 165

शुगर लेवल व व्यायाम

टाइप–2 डायबिटीज से रक्त में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। शरीर में या तो पर्याप्त इंसुलिन का निर्माण नहीं होता है या फिर इंसुलिन रेजिस्टेंस से शरीर ठीक प्रकार से इसका निर्माण नहीं कर पाता है। इससे शुगर लेवल बढ़ जाता है। बचाव व स्वस्थ रहने के लिए नियमित कुछ व्यायाम करना चाहिए। जानते है किन बातों का ध्यान रखें–

डॉक्टरी सलाह लें

खुद से ही व्यायाम करना शुरू न करें, बल्कि एक्सरसाइज शुरू करने से पहले विशेषज्ञ से संपर्क करें, ताकि व्यायाम कब करना है और कितनी देर करना है, ये जानकारियां मिल सकें।

ब्लड ग्लूकोज के स्तर को जांचे

व्यायाम से पहले, उसके दौरान और बाद में ब्लड शुगर के स्तर की जांच करें। इससे व्यायाम शेड्यूल बनाने में मदद मिलेगी। इसी आधार पर व्यायाम जारी रखें।

शरीर की सुनें

व्यायाम के समय सर्तक रहें। शरीर के संकेत पहचानें। खूब पानी पिएं। अपने साथ कैंडी या ग्लूकोज की टैबलेट रखें। शुगर का स्तर कम होने पर तुरंत लें। सहन करने जितना व्यायाम करें।

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

अनुभव अमृतम्

यज्ञ, त्याग सेवा गायत्री शक्ति पीठ का निर्माण भगवान शांतिकुंज हरिद्वार ईश्वर वेदमूर्ति तपोनिष्ट आचार्य पंडित श्रीराम जी शर्मा और वंदनीया माता भगवती देवी जी की प्रेरणा और बीच में भी कहा था। लाला कोटड़ा का यज्ञ अरे! महाराज कोटड़ा का यज्ञ कराने के लिए 4–5 साथियों के साथ गोगुंदा पहुँचे, तो गोगुंदा में रात को 7– 8 बज गई। लोगों ने चौराहे पर कहा महाराज कोटड़ा इस रास्ते पर मत जाइए। रात को लूट लेंगे– आदिवासी।

वनवासी पत्थर मारेंगे, गाड़ी के आगे भाटे रख देंगे, रास्ता रोक देंगे, बहुत खतरा है? मन ने कहा– भाई सुबह 7 बजे यज्ञ कराना है– जाना तो होगा ही। गोगुंदा नहीं रुक सकते। परमात्मा रक्षा करेगा, और उनके मना करने के बावजूद कोटड़ा के रास्ते बढ़ चले। गोगुंदा से जसवंतगढ़ से रास्ता बदला महाराज सीधा तो जाता रणकपुर को, और बायां हाथ की तरफ कोटड़ा भी जाता है, और पिंड़वाड़ा भी जाता है। हाँ, कोटड़ा के लिए पिंड़वाड़ा रोड़ पर फिर वापस बायें हाथ की तरफ मुड़ जाते हैं। किसी वनवासी ने दिक्कत नहीं दी– महाराज। गायत्री मंत्र बोल करके प्रारंभ किया।

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात्।।

णमो अरिहंताणं
णमो सिद्धाणं
णमो आयरियाणं
णमो उवज्झायाणं
णमो लोए सव्वसाहूणं
एसो पंच णमोक्कारो, सव्व पावप्पणासणो।
मंगलाणं च सव्वेसिं, पढमं हवई मंगलं।।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 292 (कैलाश 'मानव')

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

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