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-2516 • उदयपुर, रविवार 14 नवम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

चल पड़ी थमी हुई जिन्दगी

नरवाणा– हरियाणा के जींद जिले के नरवाना शहर में निःशुल्क कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया गया। संस्थान की नरवाना शाखा के तत्वावधान में सम्पन्न शिविर में 37 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर तथा 25 को कैलीपर लगाए गए। मिलन पैलेस में आयोजित शिविर के मुख्य अतिथि महंत श्री अजयगिरि जी महाराज थे। अध्यक्षता नगर परिषद के पूर्व अध्यक्ष श्री भारत भूषण जी गर्ग ने की। विशिष्ट अतिथि के रूप में डॉ. जय सिंह जी गर्ग, श्री प्रवीण जी मित्तल व राकेश जी शर्मा मंच पर बिराजे थे। स्थानीय शाखा के प्रभारी श्री राजेन्द्र जी गर्ग ने अतिथियों का स्वागत किया। कृत्रिम अंग लगाने का कार्य संस्थान के टेक्नीशियन श्री भंवरसिंह जी व श्री नरेश जी वैष्णव ने किया। संचालन श्री हरिप्रसाद जी लढ्ढा ने जबकि व्यवस्था में श्री मुन्नासिंह जी, भरत कुमार जी व रामसिंह जी ने सहयोग किया।

छतरपुर– केयर इंग्लिश स्कूल, छतरपुर (मध्यप्रदेश) में आयोजित शिविर में 39 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग (हाथ–पैर) व 9 को कैलिपर प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि डॉ. रामकुमार जी अवस्थी थे। जबकि विशिष्ट अतिथि के रूप में उनके साथ मंच पर रॉटरी क्लब

के सचिव श्री स्वतंत्र जी शर्मा, कोषाध्यक्ष श्री मुकेश जी सोनी, इनव्हील क्लब की अध्यक्ष श्रीमती ज्योति जी चौबे समाजसेवी श्री पंकज कुमार जी, व श्री उमेश जी ललवानी मौजूद थे। अध्यक्षता रॉटरी क्लब के अध्यक्ष श्री मुकेश जी चौबे ने की।

गुरुग्राम– वैश्य समाज की सेक्टर–4

स्थित धर्मशाला में सम्पन्न दिव्यांग जांच, ऑपरेशन, चयन, कृत्रिम अंग माप एवं सहायक उपकरण वितरण शिविर से बड़ी संख्या में दिव्यांग भाई–बहन लाभान्वित हुए। मित्सुबिशी इलेक्ट्रिक ऑटोमोटिव इंडिया प्रा. लिमिटेड के प्रतिनिधि श्री विशाल जी नागदा के मुख्य अतिथ्य में सम्पन्न शिविर में 20 दिव्यांगों को ट्राइसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 को बैसाखी जोड़ी प्रदान की गई। जबकि 10 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग व कैलिपर लगाने के लिए मेजरमेंट लिया गया। चार दिव्यांगों का पोलियो सुधार के लिए निःशुल्क ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। शिविर की अध्यक्षता समाजसेवी श्री रघुनाथ जी गोयल ने की। विशिष्ट अतिथि श्री रमेश जी सिंगला थे। दिव्यांगों का चयन डॉ. एस. एल. गुप्ता, टेक्निीशियन नाथूसिंह जी व किशनलाल जी ने किया। अतिथियों का स्वागत स्थानीय आश्रम प्रभारी श्री गणपत जी रावल ने जबकि संचालन श्री अखिलेश अग्निहोत्री ने किया।

कांगड़ा– हिमाचल प्रदेश में कांगड़ा जिले के ज्वालाजी नगर में कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया गया। मातृ सदन सरस्वती विद्यालय परिसर के निकट सम्पन्न शिविर में 28 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग (हाथ–पैर) तथा 40 के पांवों में कैलिपर लगाए गए।

टेक्नीशियन श्री नरेश जी वैष्णव व श्री किशन जी लौहार ने माप के अनुसार कृत्रिम अंग फिट किए। मुख्य अतिथि पूर्व मुख्यमंत्री श्री प्रेमकुमार जी धूमल थे। अध्यक्षता राज्य के पूर्व मंत्री श्री रमेश जी घवाला ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में नारायण सेवा संस्थान की हमीरपुर शाखा के संयोजक श्री रसीलसिंह जी मानकोटिया, पत्रकार श्री संजय जी जोशी, पूर्व मंत्री श्री रवीन्द्र जी रवि, समाजसेवी श्री पंकज जी शर्मा व श्री रामस्वरूप जी शास्त्री मौजूद थे। शिविर प्रभारी अखिलेश अग्निहोत्री ने अतिथियों का स्वागत एवं श्री रमेश जी मेनारिया ने आभार व्यक्त किया।

दिव्यांग विवाह एक अद्भुत आयोजन

जीवनभर के लिए रिश्तों की डोर बंधी तो मन बार–बार हर्षित हुआ। यादगार लम्हों का साक्षी बना अपनों का दुलार। जिसने जीवन के हर दर्द को भुला दिया। उमंगों से परिपूर्ण दिव्य वातावरण में दिव्यांगता और गरीबी का दंश पीछे छूट अतीत में खो गया और नए जीवनसाथी के साथ जीवन की नई राहों में दस्तक दी। यह मंजर शनिवार को नारायण सेवा संस्थान के सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा में नजर आया। अवसर था संस्थान के 36वें दिव्यांग व निर्धन निःशुल्क सामूहिक विवाह समारोह का। जिसमें 21 जोड़ों ने पवित्र अग्नि के सात फेरे लेकर आजन्म एक–दूसरे का साथ निभाने का वचन लिया। विवाह समारोह के माध्यम से समाज को 'वैक्सीन–मास्क जरूरी' का सन्देश भी दिया गया। कोरोना महामारी के चलते आयोजन सम्बन्धी कार्यक्रम स्थल पर मास्क, सोशल डिस्टेंसिग और स्वच्छता सम्बन्धी सभी मानकों का पालन किया गया। प्रत्येक जोड़े के वैक्सीन पहले ही लग चुकी थी।

संस्थान संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' व सहसंस्थापिका कमला देवी जी अग्रवाल के आशीर्वचन एवं संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल व निदेशक वंदना जी अग्रवाल द्वारा प्रथम पूज्य गणपति आह्वान के साथ विवाह समारोह शुभ मुहूर्त में प्रातः 10 बजे आरम्भ हुआ। दूल्हों ने तोरण की रस्म अदा की। सजे–धजे जोड़ों को मंच पर दो–दो गज की दूरी पर बिठाया गया। जहां वरमाला की रस्म अदा हुई। माता–पिता एवं अतिथियों ने आशीर्वाद प्रदान किया।

इससे पूर्व जोड़ों के मेहन्दी की रस्म वंदना जी अग्रवाल व पलक जी अग्रवाल के निर्देशन में हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हुई। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इस विवाह समारोह के माध्यम से संस्थान पिछले 20 वर्षों से 'दहेज को कहें ना' अभियान की सार्थक अभिव्यक्ति भी कर रहा है। संस्थान के इस प्रयास को समाज ने सराहा है। संस्थान के सामूहिक विवाहों में इससे पूर्व 2109 जोड़े विवाह सूत्र में बंधकर खुशहाल और समृद्ध जीवन जी रहे हैं। इनमें से अधिकांश वे हैं, जिनकी दिव्यांगता सुधार सर्जरी संस्थान में ही निःशुल्क हुई और आत्मनिर्भरता की दृष्टि से संस्थान में ही इन्होंने निःशुल्क रोजगारोन्मुख प्रशिक्षण प्राप्त किए। संस्थान दिव्यांगों के लिए कृत्रिम अंग निःशुल्क लगाने एवं उनकी शिक्षा व प्रतिभा विकास के लिए डिजिटल शिक्षा व स्किल डवलपमेंट की कक्षाएं भी निःशुल्क चला रहा है ताकि दिव्यांग सशक्त एवं स्वावलम्बी बन सकें। अग्रवाल जी ने निर्माणाधीन 'वर्ल्ड ऑफ ह्यूमिनिटी' परिसर एवं अगले पांच वर्षों के विजन डॉक्यूमेंट की भी जानकारी दी। विवाह समारोह में 6 राज्यों छत्तीसगढ़, पंजाब, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरप्रदेश व बिहार के जोड़े शामिल थे। समारोह का संचालन महिम जी जैन ने किया।

21 वेदियां : आचार्यों ने 21 अलग–अलग वेदियों पर वैदिक मंत्रोच्चार के साथ सभी 21 जोड़ों का पाणिग्रहण संस्कार सम्पन्न करवाया। इस दौरान उनके माता–पिता भी मौजूद थे।

ऐसे भी जोड़े : विवाह समारोह में ऐसे भी जोड़े थे जो दोनों ही दिव्यांग थे अथवा उनमें से कोई एक दिव्यांग तो दूसरा सकलांग था। विवाह से पूर्व इन्होंने परस्पर मिलकर एक–दूसरे के साथ जीवन बिताने का निश्चय किया।

उपहार : प्रत्येक जोड़े को संस्थान की ओर से गृहस्थी के लिए आवश्यक सामान के रूप में बर्तन, सिलाई मशीन, बिस्तर, पलंग, गैस चूल्हा, घड़ी, पंखा आदि के साथ दूल्हन को मंगलसूत्र, चांदी की पायल, बिछिया, अंगूठी, साड़ियां, प्रसाधन सामग्री व दूल्हे को पेंट शर्ट, सूट आदि प्रदान किए गए। अतिथियों व धर्म माता–पिताओं ने भी उन्हें उपहार प्रदान किए।

विदाई की वेला : सामूहिक विवाह सम्पन्न होने के बाद विदाई की वेला के क्षण काफी भावुक थे। बाहर से आए अतिथियों व धर्म माता–पिताओं की आंखें छलछला उठी। उन्होंने तथा ट्रस्टी निदेशक जगदीश जी आर्य व देवेन्द्र जी चौबीसा ने जोड़ों को खुशहाल जिंदगी बिताने और आंगन में जल्दी ही किलकारी का आशीर्वाद दिया। संस्थान के वाहनों द्वारा उन्हें उपहारों व गृहस्थी के सामान के साथ उनके शहर–गांव के लिए विदा किया गया।

दिव्यांग को समान व्यवहार की अपेक्षा

'जीवन में अनेक मुकाम ऐसे आते हैं, जब व्यक्ति के सम्मुख कोई न कोई कठिनाई आती है और वह यदि अपने विवेक से उसे हल कर लेता है तो वह उसके लिए एक सबक की तरह सफलता के नए द्वार खोल देता है।' यह कहना है उदयपुर के आदिवासी बहुल क्षेत्र के रोशनलाल का। नारायण सेवा संस्थान के तत्वावधान में आयोजित 36वें दिव्यांग एवं निर्धन युवक–युवती निःशुल्क विवाह समारोह में रोशनलाल भी उन 21 युवकों में शामिल थे, जो विवाह सूत्र में बंधे। रोशनलाल का कहना था कि नारायण सेवा संस्थान ने मेरी तरह अनगिनत दिव्यांगों के जीवन को सार्थक दिशा प्रदान की है। मैं संस्थान की मदद से ही रीट परीक्षा की तैयारी कर रहा हूं। इस परीक्षा की तैयारी से सम्बन्धित कक्षाओं का निःशुल्क प्रबन्ध एवं कौशल प्रशिक्षण संस्थान ने ही संभव बनाया। मुझे पूरा यकीन है कि मैं एक सफल शिक्षक के रूप में समाज की सेवा में अपनी सार्थक भूमिका सुनिश्चित करूंगा।

मध्यप्रदेश निवासी 24 वर्षीय दिव्यांग संत कुमारी ने भी सामूहिक विवाह समारोह में गुजरात के मनोज कुमार के साथ पवित्र अग्नि के सात फेरे लिए, जो स्वयं भी दिव्यांग है। संत कुमारी का कहना था कि 'हर दिव्यांग यही चाहता है कि समाज उसके साथ समान और न्यायपूर्ण व्यवहार करे। संस्थान ने उसे कम्प्यूटर प्रशिक्षण देकर इस योग्य बना दिया है कि वह स्वयं अपना स्टार्टअप कर सकती है। दोनो पति–पत्नी एक दूसरे का सहारा बनकर जीवन को मधुरता के साथ व्यतीत करेंगे।

प्रतापगढ़ (राजकृ) के जन्मजात प्रज्ञाचक्षु नाथुराम मीणा दिव्यांग कंचन देवी के साथ विवाह सूत्र में बंधे। कंचन ने साथ फेरे लेने के बाद कहा कि 'मैं उनकी आंखें बनूंगी और वो मेरे बढ़ते कदम'।

सम्पादकीय

इन दिनों पारिवारिक रिश्ते कुछ ज्यादा ही दरकने लगे हैं। भारत में विवाह–विच्छेद की दर बढ़ती जा रही है। पीढ़ी अंतराल के कारण पिता–पुत्र में पटरी बैठ नहीं पा रही है। अन्य रिश्तों की तो औकात ही क्या है? जब अंतरंग और प्रगाढ़ रिश्तों में भी निरंतर दरारें आने लगे तो हमें रुक कर सोचना चाहिए कि गलत क्या और क्यों हो रहा है। इनके कारण तो अनेक हो सकते हैं, हरेक मामले की अपनी प्र.ति होती है पर मोटे तौर पर जो लगता है वह है पति–पत्नी में एक दूसरे को समझने का धैर्य खोता जा रहा है। त्वरित निर्णय की प्र.ति हावी होने के कारण बिना गहन विचार किये पति, पत्नी पर और पत्नी पति पर अपने मत को आरोपित करके उन्हें अपने अनुसार सोचने, चलने व व्यवहार करने के सांचे में ढालना चाहते हैं। पर स्वाभाविक है कि हर व्यक्ति का आत्मसम्मान होता है, वह आहत हो तो उत्तेजना होना भी स्वाभाविक है। ऐसे ही पिता–पुत्र में भी है, वे अपने को ही समझदारी का पुरोधा मानकर दूसरे को नासमझ मानते हैं। ये दोनों रिश्ते एक बारीक सी त्रुटि से ही कमजोर होते जा रहे हैं। एक दूसरे को समझने व समझाने का दौर जब–जब मंदा होता है तब–तब ऐसे संकट आते हैं। इन्हें परस्पर संवाद व समझ से ही हल किया जा सकता है।

कुछ काव्यमय

जो भी मेरे हाथ है,
नहीं चलेगा साथ।
फिर भी मैं माना नहीं,
क्षमा करो हे नाथ।।
क्या लेकर कोई गया,
मिलते नहीं प्रमाण।
मन मेरा माना नहीं,
सुनता रहा बखाण।।
ना तो कुछ लाया यहाँ,
ना पाऊँ ले जाय।
फिर किसकी चिन्ता करूं,
किसकी हाय बराय।।
जो जाना था साथ में,
उस पे दिया न ध्यान।
व्यर्थ किया जीवन सकल,
बना रहा नादान।।
अब भी अवसर शेष है,
हे मेरे करतार।
माफ करो सब गलतियां,
देओ मुझे सुधार।।

- वरदीचन्द राव

गरीबों के घर पहुंचा राशन

देश के विभिन्न शहरों में गरीब और बेरोजगार परिवारों तक प्रतिमाह राशन पहुंचाने का क्रम जुलाई–अगस्त माह में भी जारी रहा। नारायण गरीब परिवार राशन योजना कोविड–19 की पहली लहर में ही 50 हजार गरीबों तक राशन पहुंचाने के लक्ष्य के साथ संस्थान ने शुरू की थी। इस योजना में अब तक 35 हजार से अधिक परिवारों को प्रतिमाह राशन पहुंचाया गया है।

पोपल्टी– संस्थान ने उदयपुर जिले की गिर्वा तहसील की आदिवासी बहुल ग्राम पंचायत पोपल्टी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया। जिसमें पोपल्टी और आसपास के बेरोजगार आदिवासियों को 100 मासिक राशन किट, 150 साड़ियां और 200 बच्चों को बिस्किट के पैकेट वितरित किए गए। जिलें में जुलाई माह में 1850 राशन किट बांटे गए तथा 5000 से ज्यादा जरूरतमंदों को मदद पहुंचाई गई। शिविर में संस्थान निदेशक श्रीमती वंदना जी अग्रवाल एवं सुश्री पलक जी अग्रवाल सहित 10 सदस्यीय टीम ने सेवाएं दी।

कैथल– हरियाणा के कैथल शहर में जुलाई को सम्पन्न नारायण गरीब परिवार राशन शिविर में 38 परिवारों को एक माह का राशन वितरित किया गया। शिविर के मुख्य अतिथि समाजसेवी श्री विकास जी शर्मा थे। अध्यक्षता श्री सतपाल जी गुप्ता ने की। विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री रामकरण जी, श्री मदनलाल जी मित्तल थे। संस्थान की स्थानीय शाखा के संयोजक श्री सतपाल जी मंगला ने अतिथियों का स्वागत किया। शिविर में स्थानीय शाखा के सदस्य श्री दुर्गा प्रसाद जी, श्री सोनू जी बंसल व श्री जितेन्द्र जी बंसल भी उपस्थित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री लाल सिंह जी भाटी व श्री रामसिंह जी ने किया।

खेतड़ी– झुंझुनू (राजस्थान) जिले के खेतड़ी शहर में 16 चयनित परिवारों को मासिक राशन किट प्रदान किए गए। मुख्य अतिथि उप पुलिस अधीक्षक श्री विजयकुमार जी व विशिष्ट अतिथि समाजसेवी श्री ओमप्रकाश जी, श्री कपिल जी व श्री पवन जी कटारिया थे। अध्यक्षता ब्लॉक कांग्रेस अध्यक्ष श्री गोकुलचन्द्र जी ने की। शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा ने कोरोनाकाल में संस्थान की विविध सेवाओं की जानकारी देते हुए अतिथियों का स्वागत किया।

भुवनेश्वर– द ओडिशा फॉर ब्लाईंड एवं संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित शिविर में निर्धन एवं बेरोजगार चयनित 100 परिवारों को राशन किट का वितरण किया गया। मुख्य अतिथि द ओडिसा ऐसोसिएशन फॉर ब्लाईंड के सचिव श्री शरद कुमार दास थे। विशिष्ट अतिथि के रूप में शेख समद कडापार, श्री कपिल साई और रश्मी रंजन साहू मंचासीन थे।

शिविर प्रभारी लाल सिहं जी भाटी के अनुसार शिविर में अतिथियों ने कोरोनाकाल में संस्थान की ओर से की जा रही सेवाओं की मुक्तकंठ से सराहना की।

चेगलपट्टू– तमिलनाडू के चेगलपट्टू में 76 गरीब व बेरोजगार परिवारों को राशन किट दिए गए। शिविर प्रभारी लाल सिंह जी भाटी के अनुसार एस. आर. एम. के चेयरमैन श्री सत्यसाई जी मुख्य अतिथि के रूप में पधारे, जबकि विशिष्ट अतिथि जी. वी. एस. के निदेशक श्री एम. जी. साहब, सचिव श्रीमती विमला जी व ट्रस्टी श्री व्यंकटेश जी थे। अध्यक्षता पुलिस निरीक्षक श्री सरवनराम जी ने की।

रतलाम– मध्यप्रदेश के रतलाम शहर में स्व. श्रीमती विमला मुखिजा की पावन स्मृति में श्री एन. डी. मुखिजा के सहयोग से नारायण गरीब राशन योजना शिविर सम्पन्न हुआ। जिसमें 24 परिवारों को 1 माह का राशन वितरित किया गया। मुख्य अतिथि श्री कांतिलाला जी छाजेड़ थे। अध्यक्षता ठाकुर मंगलसिंह जी ने की। मंच पर विशिष्ट अतिथि के रूप में सर्वश्री गौरीशंकर शर्मा, श्याम बिहारी जी भारद्वाज, वीरेन्द्र जी शक्तावत, बलराम जी त्रिवेदी, राजू भाई अग्रवाल, मोहनलाल जी व निरंजन कुमावत बिराजित थे। संचालन शिविर प्रभारी श्री मुकेश जी शर्मा ने किया।

भारतीपुरम– संस्थान की गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण योजना के तहत भारतीपुरम (तमिलनाडू) में 110 परिवारों को आयोजित शिविर में राशन किट वितरित किए गए। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि मुख्य अतिथि क्षेत्रीय विधायक श्रीमती मरगधाम एवं विशिष्ट अतिथि श्री वेंकेश थे। अध्यक्षता समाजसेवी श्री युवराज जी ने की। जिन लोगों को राशन वितरण किया गया, उनमें कुष्ठ रोगी भी थे।

पैर दर्द के लिए उपचार

पैर दर्द के लिए प्रथम उपचार –हाल ही में लगी चोट, आघात या गठिया की वजह से पेर के दर्द को सबसे पहले राइस तकनीक से इलाज किया जाना चाहिए, जिसका मतलब है–रेस्ट, आइस, कॉम्प्रेशन और एलिवेशन है। इस नियम का प्रत्येक स्टेप दर्द के विभिन्न पहलुओं को संबोधित करता है ताकि तत्काल राहत प्रदान की जा सके और आगे की क्षति को रोका जा सके।

आराम करें– जब आपका पैर दर्द कर रहा हो तो आपको सबसे पहले जो काम करना है वह यह कि पैरों को आराम दें ताकि नुकसान न हो। किसी भी ऐसी गतिविधी से बचें जो पैर पर दबाव डालती है या दर्द को कई दिनों तक बढ़ाती हो।

बर्फ की सेंकाई– आईस पैक लगाने से आपके पैर में अस्थायी रूप से नसें सुन्न हो जाती है और आपको कम दर्द महसूस हो सकता है। पैर के प्रभावित हिस्से पर एक तौलिया रखें सूजन और दर्द को कम करने में मदद करने के लिए लगभग 20 मिनट के लिए उस पर बर्फ लगाएं।

कॉम्प्रेशन– पेर पर हल्का दबाव बनाते हुए इसके चारों ओर एक पट्टी बांधने से प्रभावित स्थान पर रक्त और अन्य तरल पदार्थो के जमाव को कम करने में मदद मिल सकती है। सुनिश्चित करें कि पट्टी टाइट हो लेकिन बहुत ज्यादा नहीं।

एलिवेशन– हृदय के लेवल तक पैर ऊपर उठाने से रक्त और अन्य तरल पदार्थो का प्रवाह निचले हिस्से तक कम हो जाता है और इस तरह चोट का एहसास कम हो जाता है और सूजन भी काफी हद तक कम हो जाती है।

घरेलू उपचार– पैरों के दर्द या किसी भी संबंधित समस्या को कम करने या रोकने के लिए अपने पैरों की उचित देखभाल करना आवश्यक है।

1 अपने पैर की मालिश करें– मालिश करे से सर्कुलेशन में सुधार और दर्द को कम करने में मदद मिलती है। एक अध्ययन में पाया गया है कि पेर की मालिश करने से पोस्टऑपरेटिव दर्द और लैप्रोस्कोपिक सर्जरी के दौर से गुजरने वाले रोगियों को राहत मिलती है।

2 अपना वजन कम करें – अतिरिक्त वजन आपके पैरों पर अतिरिक्त तनाव डालता है। इसलिए कुछ वजन कम करने से दबाव और दर्द से राहत मिल सकती है।

3 व्यायाम करें – व्यायाम आपके पैरों और निचले छोरों को मजबूत करने में मदद करता है। यदि आप व्यायाम करते समय दर्द का अनुभव करते हैं तो आप बिना भार वाली एक्सरसाइज, जैसे कि तैराकी करने की कोशिश कर सकते हैं।

4 अपने फुटवियर पर ध्यान दें– आरामदायक और चौड़े पैर के पंजे वाले जूते पहनें जो आर्च सपोर्ट और उचित कुशनिंग के साथ हों। चलने के लिए स्नीकर्स का उपयोग करें और अपने चलने वाले जूते को अक्सर बदलते रहें।

5 अपने पैरों को साफ रखें– अपने पैरों को नियमित रूप से धोएं और नाखूनों, संक्रमण और अन्य पॉइंट्स की जाँच करें।

6 अपने पैरों को मॉइस्चराइज करें – कॉर्न्स को रोकने के लिए अपने पैरों को धोने के बाद लोशन या क्रीम लगाएं। शुष्क सर्दियों के महीनों के दौरान आपको दिन में कई बार अपने पैरों को मॉइस्चराइज करने की आवश्यकता हो सकती है।

7 ठीक से चलना– पैर की समस्याएं चलने और अन्य गतिविधियों में कठिनाई पैदा कर सकती हैं, लेकिन आगे के जोड़, पैर या पीठ की समस्याओं को रोकने के लिए अपने पोस्चर और चाल को बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

8 अपने पैरों को एप्सम नमक के पानी में भिगोएं– एप्सम नमक को एक प्राकृतिक मांसपेशी आराम और एनाल्जेसिक के रूप में माना गया है। पैर स्नान को और भी प्रभावी बनाने के लिए गर्म पानी का उपयोग करें जो आपकी त्वचा के छिद्रों को खोलने, तंग मांसपेशियों को ढीला करने और ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करने मे मदद कर सकता है। इसके लिए एक टब या बाल्टी में गर्म पानी में एप्सम नमक के 1 या 2 कप मिलाएं और इसमें अपने पैरों को लगभग 15 मिनट तक डुबोकर रखें।

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

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 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 चन्द 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 : न्यूटेक 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