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-2551 • उदयपुर, रविवार 19 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

संघर्षों के साथ हर पल रोती, आज चलने लगी थमी हुई ज्योति

मैं ज्योति पिता चमरूराम छत्तीसगढ़ की रहने वाली हूँ मैं एक कम्प्युटर टीचर हूँ और एम. कॉम, करना चाहती हूँ। मैं जब पांच साल की थी तो मुझे बुखार आया और मेरा पैर पोलियोग्रस्त हो गया, मैं पेर पर झुककर चलने लगी। इसी कारण मेरा स्कूल में मजाक उड़ाया जाता था।

सहपाठी मुझसे भेदभाव व करने लगे। इससे मुझे काफी दुःख होता था।रात भर मैं रोती रहती थी। फिर एक दिन मैंने आस्था चैनल पर देखा कि "नारायण सेवा संस्थान" में मुझे जैसे कई बच्चों का इलाज निःशुल्क किया जा रहा था।

पेशेन्ट खुश होकर अपने सही होने की खुशी जाहिर कर रहे थे। मैंने सोचा कि मुझे भी जाना चाहिए ताकि मैं भी ठीक होकर मेरा मजाक उड़ाने वालों को जवाब दे सकूं। मगर घर वाले जाने नहीं देना चाहते थे। मेरा भाई पवन मुझे उदयपुर ले जाने को तैयार हो गया। वह अपनी होमगार्ड आरक्षक पुलिस की नौकरी छोड़ और मुझे लेकर आया।

मुझे डॉ. साहब ने देखा ऑपरेशन के लिए कहा मगर पेशेन्ट की अधिकता होने कारण मुझे वेटिंग डेट मिली। मैं वापस आई और मेरा ऑपरेशन हुआ और कुछ दिन बाद मुझे डॉ. ने कैलिपर्स दे दिया। आज मैं केलिपर्स के सहारे खड़ी हो गई हूँ। मैं इतनी खुशी हूँ मानो मुझे जिन्दगी में पहली खुशी आज मिली है। मैं धन्यवाद देती हूँ नारायण सेवा संस्थान को जिन्होंने मुझे खड़ा किया।

मोहित चलने लगेगा अपने पैरो पर

आशा पांडे नालंदा बिहार के निकट छोटे से गांव की रहने वाली है। 4 बच्चों की मां आशा के जीवन में सबसे भारी दुःख था कि उसका बड़ा बेटा मोहित दोनों पैरों से लाचार था, क्योंकि आशा का विवाह एक बेहद पिछड़े गांव में हुआ जहां बच्चों के लिए स्वास्थ्य और शिक्षा जैसी मूलभूत आवश्यकता मुहैया करा पाना कठिन था। ऐसे में फिर भला वह अपने निःशक्त बेटे को किस तरह शिक्षित कर पाती।

आशा के पति श्रवण पांडे पटना के एक निजी स्कूल में अध्यापक और वहीं पर रहते हैं। आशा ने भी ठान लिया कि वह भी पति के साथ शहर में ही रहेगी और कोई भी नौकरी करके अपने बच्चों को अच्छी परवरिश और शिक्षा देगी। हालांकि आशा ने सिर्फ हाई स्कूल तक की पढ़ाई की है लेकिन फिर भी उसने एक निजी प्राइमरी स्कूल में अध्यापिका की नौकरी ढूंढ ली और उसी स्कूल में अपने बेटे मोहित का भी एडमिशन करवा दिया। अब आशा चाहती थी कि किसी तरह उसके बच्चे को इलाज हो जाए और नारायण सेवा संस्थान की निःशुल्क पोलियों करेक्शन चिकित्सा के बारे में पता चला तो वह तुरंत उसे उदयपुर ले आई। हालांकि उसका पति नहीं चाहते था कि वह मोहित को संस्थान ले जाए क्योंकि उन्हें लगता था कि यह बच्चा वहां जाकर भी ठीक नहीं हो पाएगा। लाचार जीवन जीना उसकी नियति है।

लेकिन तमाम विरोध बावजूद मां के मन में किसी कोने में अपने बेटे के ठीक होने की उम्मीद लेकर नारायण सेवा संस्थान आ गई जहां मोहित के दोनों पावं का ऑपरेशन हो चुका है। इस मां के मन में पूर्ण विश्वास है कि बहुत जल्द उसका मोहित अपने पांव पर चलेगा और बेटे के सुखद भविष्य के लिए गया उसका संघर्ष सफल होगा।

उम्मीद लेकर आई इशरत ठीक हो गई

हिमाचल प्रदेश के पोन्टा गाँव (जिला–सिरमौर) के ट्रान्सपोर्टर मोहम्मद इकबाल–बतूल बेगम की 25 वर्षीय बेटी इशरत जब तीन साल की थी, पोलियो रोग की चपेट में आ गई। सहारनपुर (उप्र.) में लगातार दो माह तक इलाज भी करवाया पर फर्क नहीं पड़ा।

आस्था चैनल पर नारायण सेवा संस्थान के पोलियो चिकित्सा कार्यक्रम को देखकर उदयपुर जाने का मानस बनाया। इशरत के साथ आए उनके सैनिक भाई इम्तियाज हाशमी ने बताया कि संस्थान के अस्पताल में जाँच के बाद ऑपरेशन हो गया।

कुछ दिन बाद डॉक्टरों ने दूसरे ऑपरेशन की जरूरत बताते हुए तारीख दी। पहले ऑपरेशन के बाद काफी सुधार हुआ। पाँव की मोटाई बढ़ी और अस्थि–संधि (जोड़) खुलने से उठने–बैठने में आराम मिलने लगा। यह किसी चमत्कार से कम न था। दूसरा ऑपरेशन हो चुका है। स्थिति में और सुधार हुआ।

पीड़ा से मुक्ति के दो प्रयास

ओम प्रकाश, आयु–24 वर्ष, पिता–श्री मदन सिंह, पता–गाँव सरेखापुर, घुदीवाला (म.प्र.)। बचपन से ही दोनों पैरों व एक हाथ में पोलियो था। पहले एक शिविर में ऑपरेशन करवाया पर लाभ नहीं हुआ।

टी.वी. प्रसारण देख कर संस्थान की जानकारी मिली और यहाँ आकर दिखाया। ऑपरेशन की तारीख मिलने पर ऑपरेशन करवाये। मुड़ा हुआ पाँव सीधा हो गया है। अब कैलिपर्स के सहारे चल–फिर सकता है।

राज दीपक, आयु–17 वर्ष, पिता–राकेश कुमार, पता–गाँव–बम्भोरी, जिला मेनपुरी (उ.प्र.)। एक पाँव में पोलयो था। घुटने पर हाथ रखकर चलाता था। पंजा एवं एड़ी टेढ़े थे। एक पड़ोसी उदयपुर में ही नौकरी करते हैं। उनसे संस्थान की जानकारी मिली और यहाँ आकर दिखाया।

ऑपरेशन हुआ। एडी टिकने लगी है। पैर पर पूरा वजन देकर चलना–फिरना संभव हो गया है। दिव्यांगता की पीड़ा से मुक्ति दिलाने के लिए संस्थान कर्मचारियों को बहुत बहुत धन्यवाद।

सहारा छोड़ खड़ी हुई जिंदगी

सहेन्द्र बिहार के रोहतास जिले का रहने वाला है और दाएं पैर से निशक्त है। बचपन से उसकी विज्ञान विषय में बहुत रुचि थी और वह इंजीनियर बनना चाहता था लेकिन नियति को कुछ और ही मंजूर था। हाई स्कूल पास करते ही उसके सिर से मां का साया उठ गया।

घर की स्थिति बहुत खराब हुई और सहेन्द्र का इंजीनियर बनने का सपना भी टूट गया लेकिन फिर भी उसने हालात के आगे घुटने नहीं टेके और विषम परिस्थितियों के बावजूद भी बीएससी नॉन मेडिकल कर लिया।

फिर उसे सहारा मिला नारायण सेवा संस्थान का जहां आकर उसके पांव का ऑपरेशन हो गया सहेंद्र चाहता है कि जिस तरह नारायण सेवा संस्थान लोगों में खुशियों की सौगात बांट रहा है, उसी तरह वह भी अपने जीवन में इस मुहिम को आगे बढ़ाएगा। वह खुद इंजीनियर नहीं बन पाया लेकिन किसी और के सपनों को साकार करने में जरूर सहयोगी बनेगा और जरूरतमंद छात्रों को निशुल्क कोचिंग करवाकर उनकी सहायता करेगा।

कैलाश जी मानव की अपील

पिछले 34 वर्षों में आपके अपने संस्थान में 4 लाख 12 हजार से अधिक निःशक्त रोगियों का सफल ऑपरेशन कर उन्हें शारीरिक, आर्थिक एवं सामाजिक रूप से सुदृढ़ बनाया है। लेकिन अब भी दिव्यांगता से ग्रस्त रोगी बड़ी संख्या में आ रहे हैं।

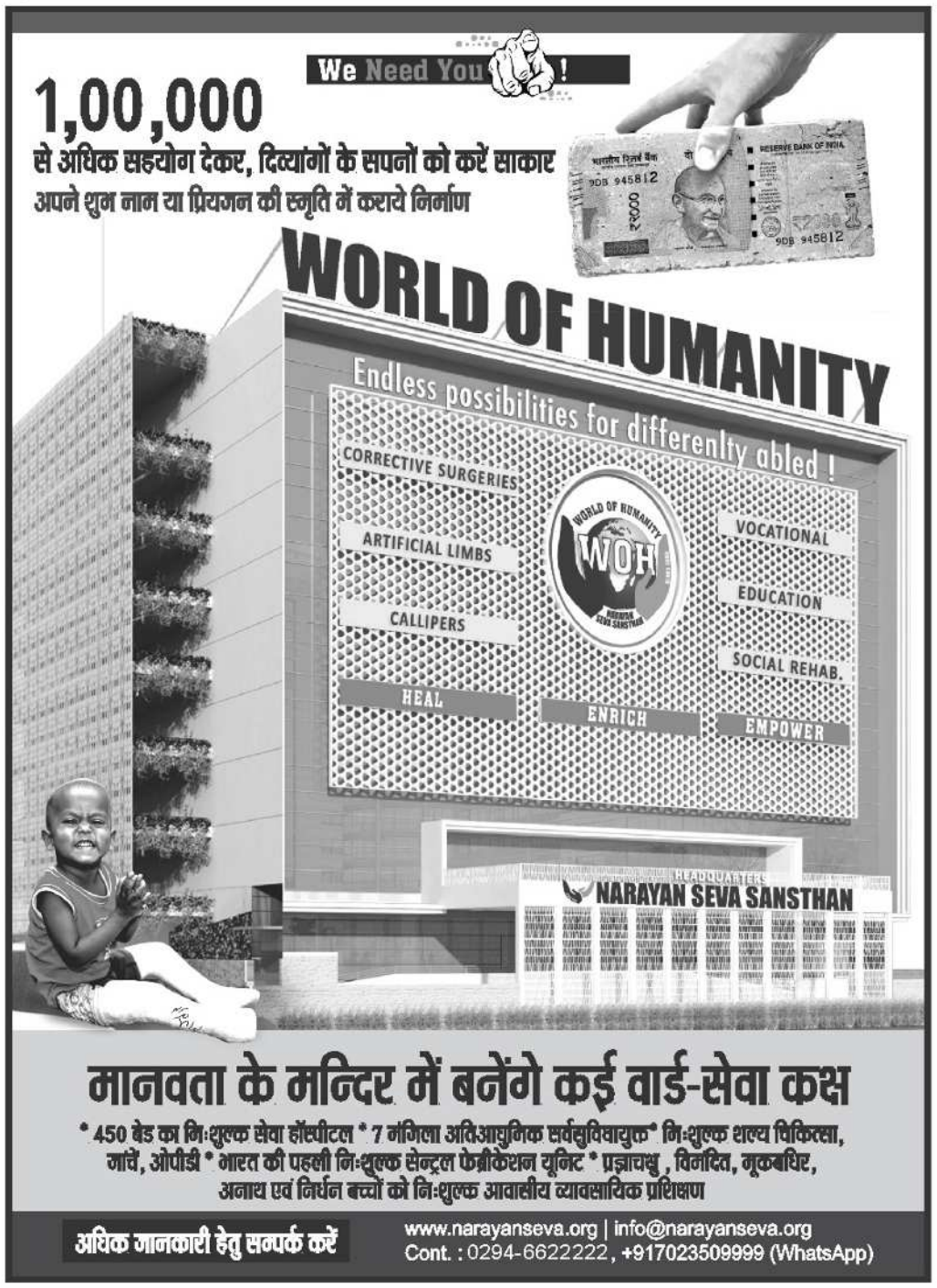
जिसकी वजह से प्रतीक्षारत रोगियों की संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है। संसाधनों और स्थान की वृद्धि करने तथा प्रतीक्षारत रोगियों को लाभान्वित करने के उद्येश्य से वर्ल्ड ऑफ ह्यूमेनिटी (मानवता का संसार) नामक अति आधुनिक हॉस्पिटल का निर्माण किया जा रहा है। 2 लाख 44 हजार वर्गफीट में बनने वाली 7 मंजिला इस ईमारत में 450 बेड़, ऑपरेशन थियेटर, आईसीयु, अत्याधुनिक लेबोरेट्री, डिजिटल एक्स–रे एव भारत की प्रथम विश्स्तरीय कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला संचालित होगी। साथ ही इस भवन में शारीरिक व मानसिक अक्षमता के रोगी भाई–बहनों को रोजगारोन्मुखी बनाने के लिए 20 व्यावसायिक प्रशिक्षण केन्द्र, सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए विशाल सीपी पार्क, 1हजार से अधिक निःशक्त रोगी एवं परिचारकों के आवास एवं भोजन की अति उत्तम सुविधा, विशाल प्रार्थना हॉल दिव्यांगों के हुनर को सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित करने के उद्देश्य से ऑडिटोरियम का निर्माण किया जाएगा।

इस ग्रीन बिल्डिंग में पर्यावरण के मानकों को ध्यान में रखते हुये जल संरक्षण हेतु वाटर हार्वेस्टिंग वाटरट्रीटमेंट प्लान्ट, सीवरेज ट्रीटमेंट प्लान्ट, सौर ऊर्जा संयंत्र आदि स्थापित होंगे। दया एवं करुणा से ओत – प्रोत सहृदयी आप सभी दानवीरों से प्रार्थना है कि इस पावन पुनीत यज्ञ में अपनी आहुति अवश्य दें। सेवा के इस मन्दिर को बनाने में एक–एक ईट आपकी ओर से भी लगे, ऐसी विनम्र प्रार्थना है। कृपया इस शुभ निर्माण कार्य में साथ जुड़े।

जियो जिंदगी

एक नगर में एक धनवान व्यक्ति रहता था। वह बड़ा विलासी प्रकृति का था। एक दिन संयोग से किसी संत से उसका सम्पर्क हुआ। अपने भविष्य के प्रति जिज्ञासा दिखाते हुए उसने संत से अपने बारे में भविष्य बताने का आग्रह किया। संत ने उसका हाथ देखते हुए कहा–तुम्हारे पास समय बहुत कम है।

आज से एक माह बाद तुम्हारी मृत्यु हो जाएगी। जो कुछ अच्छा करना है करलो। भोगी चिन्ता में सभी से अच्छा व्यवहार करने लग गया। जब एक दिन बचा तो उसने सोंचा कि चलो एक बार संत के दर्शन कर लिए जाए ताकि शांति से आंखें मूंद सकूं। संत ने उसे आते देखकर पूछा की बड़े शांत नजर आ रहे हो, क्या बात है? व्यक्ति बोला–अब अंतिम समय में मृत्यु समक्ष हो तो भोग विलास कैसा ? संत हँस दिए और बोले वत्स चिंता मत करो और भोग विलास से दूर रहने का एक उपाय यही है कि मृत्यु को सदैव याद रखो, मृत्यु निश्चित है। यह विचार सदैव सन्मुख रखना चाहिए और उसी के अनुसार प्रत्येक क्षण का सदुपयोग करना चाहिए, हर पल को जीना चाहिए। अब उस व्यक्ति को संत की बात अच्छी तरह से समझ में आ गई थी।



फल–सब्जी ज्यादा दिनों तक रहेंगे फ्रेश

- फल व सब्जियों को कुछ टिप्स अपनाकर ताजा रखा जा सकता है।
- हरी पत्तेदार सब्जियों को जल्दी खराब होने से बचाने के लिए टिशू पेपर या किचन रोल में कवर करके फ्रिज में स्टोर करें।
- टमाटर को स्लाइस में काटकर भून लें। उन्हें जैतून के तेल के साथ एक डिब्बे में बंद करके स्टोर करें। ज्यादा समय तक आप उन्हें प्रयोग कर सकती हैं।
- सलाद में इस्तेमाल होने वाले खीरे, मूली, गाजर और चुकंदर को एक गीले कपड़े में लपेटकर रखें।

सम्पादकीय

विश्वास परस्पर संबंधों का सेतु है। विश्वास की सड़क से ही प्रेम की मंजिल तक की यात्रा संभव है। कहते हैं कि दुनिया आशा और विश्वास पर ही टिकी है। किन्तु दुर्भाग्यवश आज विश्वास जगह–जगह खंडित होता जा रहा है। मानवता के लिये कभी विश्वास का पूरा सहारा था पर आज एक मनुष्य का दूसरे पर विश्वास रहा ही नहीं हे। कोई भी व्यक्ति कहीं भी, किसी भी कार्य से जाता है तो वह सामने पड़ने वाले हर व्यक्ति के प्रति अविश्वास से भरा होता है। यात्रा के समय सहयात्री एक दूसरे पर शक करते हुए ही यात्रा पूर्ण करते हैं। व्यापारी व ग्राहक के बीच अविश्वास के कांटे उग आए हैं तो कोई भी क्षेत्र इससे अछूता नहीं रहा है। जब विश्वास ही खंडित हो तो मनुष्यता कैसे पनप सकती है ? आज चारों तरफ यही तो दीख रहा है। कोई भी किसी पर भी विश्वास नहीं कर पा रहा हे। ये हालात क्यों बने ? क्या इससे सुखी संसार की कल्पना की जा सकती है ? व्यक्ति जब स्वार्थ में अंधा हो गया तो विश्वास दम तोड़ने लगा और अब भयावह दशा हो चुकी है। इसे पुनः अर्जित करने के लिए परार्थ–भाव को फिर से स्थापित करना होगा। विश्वकल्याण का भाव फिर से जागृत करना होगा। तभी विशवास फिर से जागेगा और दुनिया में उद्वेग की भी कमी आ सकेगी।

कुछ काव्यमय

एक दूसरे से डरे,
नहीं रहा विश्वास।
मानवता सिसके खड़ी,
रिश्ते हुए उदास।।
दुनिया है विश्वास पे,
सुनते थे यह बात।
अब तो पल-पल हो रहा,
विश्वासों पे घात।।
कौन करे विश्वास अब,
कौन भरोसेमंद।
भय का वातावरण है,
रूठ गया आनंद।।
डगमग क्यों विश्वास है,
क्यों पनपा संदेह।
नफरत की आँधी चली,
कहाँ खो गया नेह।।
जमीन फिर से जोत कर,
बोयेंगे विश्वास।
पायेगी ना पनपने,
अविश्वासी घास।।

- वरदीचन्द राव

चिढ़ा ना, चिढ़ ना

सबसे पहले यह जान लें कि दुनिया में हर शख्स के पास कोई न कोई टेलेंट है। इस बात से कुछ फर्क नहीं पड़ता कि वह शख्स 'डिसएबल्ड' है या नहीं। इन्हें 'डिसएबल्ड' नहीं आजकल 'डिफरेंटली एबल्ड' कहा जाता है। दुनिया में बहुत सारे लोग हैं जो 'डिफरेंटली एबल्ड' हैं लेकिन उन्होंने खूब नाम कमाया है। इनमें मशहूर साइंटिस्ट स्टीफन हॉकिंग, मोटिवेशनल स्पीकर निक वॉयचिच, नेशनल ब्लाइंड क्रिकेट टीम के पूर्व केप्टन शेखर नायक, ऐथलीट दीपा मलिक आदि हैं। इन नामों की लिस्ट बहुत बड़ी है। इनकी हार न मानने की जिद। इन्होंने अपने अंदर छिपे टेलेंट को निखारा और दुनिया को बताया कि हम भीकिसी से कम नही हैं।

सामने कोई डिसएबल्ड शख्स आता है तो हमें कैसे पेश आना चाहिए ?

- किसी भी डिफरेंटली एबल्ड बच्चे या बड़े शख्स का मजाक न उड़ाएं। उसके शरीर के जिस अंग में कमजोरी है, खुद अपने उस अंग की मजबूती का प्रदर्शन न करें।
- दुनिया में अलग–अलग तरह के लोग हैं। डिफरेंटली एबल्ड लोग भी उन्हीं में से एक हैं। उनके साथ वैसा व्यवहार करें, जैसा नॉर्मल बच्चों के साथ करते हैं। बोलचाल में ऐसे किसी भी शब्द का इस्तेमाल न करें जो उन्हें परेशान करें।
- डिफरेंटली एबल्ड चाहे बच्चा हो या बड़ा शख्स, उनके साथ हमेशा मुस्करा कर बात करें। विदा लेते समय नमस्ते या बाय कहें। डिफरेंटली एबल्ड के साथ ऐसा व्यवहार रखें जैसा आप अपने दोस्तों के साथ रखते हैं। ज्यादा विन्रम या ज्यादा हेल्पफुल बनने की भी कोशिश न करें।
- अगर घर में कोई डिफरेंटली एबल्ड बच्चा आए तो उसे अपने कमरे में लेकर जाएं और उसके साथ खेलें। अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चे में कोई टेलेंट है तो उससे टेलेंट दिखाने को कहे। मान लीजिए, अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चा मुंह से किसी जानवर की आवाज निकाल सकता है या किसी एक्टर की आवाज की नकल कर सकता है तो उससे यह करने के लिए कहें। बाद में ताली बजाकर उसका हौसला बढ़ाएं।

अगर हम डिसेबल्ड हैं और कोई हमें चिढ़ाए तो हमें क्या करना चाहिए ?

- अगर डिफरेंटली एबल्ड बच्चे को कोई चिढ़ाता है या उसका मजाक उड़ाता है तो उस बच्चे को अपने पैरेंट्स, टीचर और अपने फ्रेंड सर्कल में बताना चाहिए। पैरंट्स की भी जिम्मेदारी है कि वह बच्चे की शिकायत को गंभीरता से लें। मजाक उड़ाने वाले बच्चे को प्यार से समझाए। अगर बच्चा स्कूल का है तो टीचर कीजिम्मेदारी है कि वह मजाक उड़ाने वाले बच्चे को समझाएं और यूचर में ऐसा न करने को कहें।
- अगर कोई बच्चा या बड़ा डिफरेंटली एबल्ड बच्चे को बार–बार चिढाए, या उसका मजाक उड़ाए तो डिफरेंटली बच्चे की जिम्मेदारी है कि वह उसका विरोध करें। अगर अकेले में कोई चिढ़ाए या मजाक उड़ाए तो जोर–जोर से चिल्लाएं ताकि चिढ़ाने वाले बच्चे का कॉन्फिडेंस कमजोर हो। अगर विरोध नहीं करेंगे तो वह फिर से परेशान करेगा। अगर विरोध करेंगे तो वह आगे से किसी और का न तो मजाक उड़ाएगा और न चिढ़ाएगा।

हम सब में कोई न कोई कमी

दुनिया में हर में कोई न कोई कमी है। अंतर बस इतना है कि किसी की कमी दिख रही तो किसी की नहीं। डिफरेंटली एबल्ड बच्चों के शरीर की कमी दिख जाती हैतो नॉर्मल बच्चों की कमी दिखाई नहीं देती। डिफरेंटली एबल्ड बच्चों को पता होना चाहिए कि उनकी वैल्यू क्या है। इसलिए चिढ़ाने वाले बच्चे की बात पर ध्यान न दें बल्कि करियर पर फोकस रखें।

कोई मजाक उड़ाए तो दोस्ती का हाथ बढ़ाएं– जब भी कोई बच्चा डिफरेंटली एबल्ड बच्चे का मजाक उड़ाए या उसे चिढ़ाए तो न तो उसका बुरा माने और न ही चिढ़े। किसी के मजाक उड़ाने या चिढ़ाने को दिल पर न लें। बेहतर होगा कि उसकी तरफ दोस्ती का हाथ बढ़ाए। लंच में उसे साथ में खाना खिलाएं। जब दोस्ती हो जाए तो उसे टैलेंट के बारे में बताए।

लोकोमेटिव सिंड्रोम को जानें

मनुष्य के शरीर में चलने–फिरने की गति में होने वाली समस्या को लोकोमोटिव सिंड्रोम कहा जाता है। मनुष्य शरीर को चलने–फिरने के लिए शरीर के अनेक अंगों के बीच उचित तालमेल बनाना पड़ता है, जिनमें प्रमुख रूप से पैरों, कूल्हों एवं रीढ़ की हड्डियां और घुटने आदि शामिल हैं। शरीर के मूवमेंट को नियंत्रित करने के लिए सशक्त मांसपेशियों एवं नसों की आवश्यकता होती है।

उपरोक्त अंगों के तालमेल से ही मानव शरीर दोनों पैरों पर सामान्य रूप से चल पाता है। जानें क्या कहते है वाराणसी के मशहूर आर्थो सर्जन डॉ.स्वरूप पटेल। सिंड्रोम के लक्षण शरीर में बदलाव मानव शरीर में उम्र बढ़ने के साथ कुछ बदलाव शुरू हो जाते हैं, जिन्हें डीजेनेरेटिव चेंज कहते हैं। जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोअर्थराइटिस, रीढ़ की हड्डी में लंबर कैनाल स्टेनोसिस या कूल्हे की मांसपेशियों का संकुचित होना या उन पर दबाव पड़ना आदि। ये एक प्रकार के मानसिक विकार होते है जो उम्र बढ़ने के साथ मस्तिष्क में हुए बदलाव के कारण होते हैं। ये डीजेनेरेटिव बदलाव मानव शरीर में लगभग 40 वर्ष की उम्र के साथ शुरू हो जाते हैं क्यों आवश्यक है जानकारी वर्तमान समय में देश में 40 वर्ष से कम उम्र की जनसंख्या चरम पर है और भविष्य में यह युवा जनसंख्या मध्यम आयु सीमा में आ जाएगी और इस स्थिति में डीजेनेरेटिव प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है।

यदि हम इस समस्या को तत्काल प्रभाव से नहीं समझते तो इसके दुष्प्रभावों के लिए हमें तैयार होना पड़ेगा। उदाहरण के लिए जापान जैसे विकसित देश में जहां की अधिकांश जनसंख्या मध्यम आयु एवं वृद्धावस्था की ओर अग्रसर है, उन्हें अनेक प्रकार की आर्थिक एवं सामजिक समस्याओं से जूझना पड़ रहा है।

एक शोध के अनुसार पता चला है कि जो व्यक्ति न चलने–फिरने के कारण एक सीमित दायरे में रह जाते हैं, उनका मानसिक संतुलन कमजोर हो जाता है। इसलिए शरीर को स्वस्थ व चलता–फिरता रखें। समय से पहचानें लक्षण वाराणसी के आर्थो सर्जन डॉ.स्वरूप पटेल ने बताया कि लोकोमोटिव सिंड्रोम या चलने–फिरने में असमर्थता यह एक दिन में होने वाली बीमारी नहीं है। इसके लिए हमें पर्याप्त समय मिलता है। समय से इसके लक्षणों की पहचान कर उचित परामर्श लेकर विशेषज्ञ डॉक्टर से समुचित इलाज कराना चाहिए। नियमित योग, मेडिटेशन, एक्सरसाइज, संतुलित आहार हमारी मांस पेशियों को तंदुरुस्त रखते हैं और हम लोकोमोटिव सिंड्रोम को लंबे समय तक टाल सकते हैं।

विश्वास की गइराई

एक बार नारद जी एक पर्वत से गुजर रहे थे। उनकी नजर एक विशाल वटवृक्ष के नीचे तप करते हुए एक तपस्वी पर पड़ी। नारद जी के प्रभाव से तपस्वी की आंखें खुली। उसने नारद जी को प्रणाम करके पूछा कि उसे प्रभु के दर्शन कब होंगे। नारद जी ने पहले तो कुछ कहने से इनकार किया फिर बार–बार आग्रह करने पर बताया कि इस वटवृक्ष पर जितनी छोटी बड़ी टहनियां है, उतने ही वर्ष उसे और लगेंगे।

नारदजी की बात सुनकर तपस्वी निराश हो गया। वह सोचने लगा कि इतने वर्ष उसने घर गृहस्थी में रहकर भक्ति की होती और पुण्य कमाए होते तो उसे ज्यादा फल मिलते। वह बोला मैं बेकार ही तब करने आ गया नारदजी उसे हैरान परेशान देखकर वहां से चले गए। आगे जाकर संयोग से वह एक ऐसे जंगल में पहुंचेजहां एक और तपस्वी तप कर रहा था।

वह एक बहुत पुराने और असंख्य के पत्तों से भरे हुए पीपल के वृक्ष के नीचे बैठा हुआ था। नारद जी को देखते हुए वह उठ खड़ा हुआ और उसे भी प्रभु दर्शन में लगने वाले समय के बारे में पूछा नारदजी ने उसे टालना चाहा मगर उसने बार–बार अनुरोध किया। इस पर नारदजी ने कहा कि इस वृक्ष पर जितने पत्ते हैं। कुछ वर्षअभी और लगेंगे।

हाथ जोड़कर खड़े उस तपस्वी ने जैसे ही यह सुना, खुशी से झूम उठा और बार बार यह कहकर नृत्य करने लगा कि प्रभु उसे दर्शन देंगे। उसके रोम–रोम से हर्ष की तरंगे उठ गई थी। उसे देख अब नारद जी सोच रहे थे रास्ते में मिले दोनों में कितना अंतर है ? एक को अपने तप भी संदेह है वह मोक्ष से अभी तक उबर नहीं सका है और दूसरे को ईश्वर पर इतना विश्वास है कि वह प्रतीक्षा करने के लिए तैयार है। उसी समय वहां अचानक अलौकिक प्रकाश फैल गया। प्रभु प्रकट होकर तपस्वी से बोले वत्स! नारद ने जो कुछ बताया वह सही था। तुम्हारी श्रद्धा और विश्वास में इतनी गहराई है कि मुझे अभी और यही प्रकट होना पड़ा।

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 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 : 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