

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9

• अंक-2419

• उदयपुर, रविवार 08 अगस्त, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन

• कुल पृष्ठ : 4

• मूल्य : 1 रुपया



आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर



पटना में 48 जरूरतमंद 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 सेवाएं 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 षण 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।

थैंक्यू नारायण सेवा

पेशे से ट्रक ड्राइवर अरुणसिंह की जिंदगी का सबसे बुरा दिन वो था जब एक दिन उनकी गाड़ी पर 11 हजार वोल्टेज बिजली का तार गिर पड़ा। उसे दोनों पांव और एक हाथ गंवाना पड़ा। उनका भाई कहता है—जी मेरा नाम अतुलसिंह, मेरे भैया अरुणसिंह में जादोन यू पी. का रहने वाला हूं। मेरे भैया पेशे से ट्रक ड्राइवर थे और दो पैसे कमाकर परिवार का पालन— पोषण करते थे। एक दिन अचानक ऐसा आया कि मेरे भैया की गाड़ी पर 11 हजार वोल्टेज हाई टेंशन का तार गिर गया जिस कारण से पूरी गाड़ी में करंट आ गया। मेरे भैया उसी में बैठे हुए थे। करंट के कारण झुलस गये और जिस कारण से मेरे भैया के दोनों पैरों को और एक हाथ भी गंवाना पड़ा, फिर उसके बाद काफी इलाज चलाना पड़ा। और हम पूर्णरूप से बर्बाद हो चुके थे भैया का इलाज करवाने में। बड़ी दुःख की बात तो ये है कि मेरी बहनों और मेरी खुद की पढ़ाई भी बंद हो चुकी थी। मुझे टी. वी. पे नारायण सेवा संस्थान के बारे में जानकारी हुई। यहां पर सारी सुविधाएं निःशुल्क हैं। और हम यहां पर आये हैं भैया के पैर लगे हैं तो मुझे बहुत खुशी हुई है। थैंक्यू नारायण सेवा संस्थान।

गंगा शहर निवासी गुवाहाटी प्रवासी लोढा परिवार ने पेश की मिशाल पुत्र की शादी में स्वर्च नहीं कर, दिव्यांगों के ऑपरेशन का लिया संकल्प नारायण सेवा संस्थान बनी प्रेरणा का स्रोत



बीकानेर। गंगाशहर निवासी व गुवाहाटी प्रवासी समाजसेवी मानमल लोढा ने अपने पुत्र नितेश लोढा की शादी को वृहद स्तर पर न करके एक नारायण सेवा संस्थान के माध्यम से दिव्यांग का ऑपरेशन करवाने का निर्णय लिया है। नारायण सेवा संस्थान बीकानेर के प्रेरक कमल लोढा ने बताया कि गुवाहाटी के व्यवसायी मानमल लोढा ने बताया कि उत्सव के अवसर अनेक मिल जाएंगे लेकिन इस विकट दौर में सेवा धर्म निभाना जरूरी है। गौरतलब है कि नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर 4 लाख से ज्यादा दिव्यांग ऑपरेशन कर चुकी है। कोरोना काल में 50,000 परिवारों को अनाज का निःशुल्क वितरण किया।



नारायण गरीब परिवार राशन योजना तहत बरेली में 60 जरूरतमंद 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, श्रीमान सतीश जी अग्रवाल एवं मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।



दिव्यांगों को सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन

—लेखक श्री प्रशान्त अग्रवाल नारायण सेवा संस्थान अध्यक्ष



कोविड-19 एक तूफान की तरह आया है और इसके कारण अचानक जो बदलाव हुए हैं, उन्होंने पूरी दुनिया को थोड़ा और आधुनिक बना दिया है। सिर्फ फार्मसी ही नहीं, तकनीक, विज्ञान और अन्य क्षेत्रों के वैश्विक ढांचे में भी बदलाव हुए हैं। इसमें सबसे ज्यादा आश्चर्य की बात यह है कि हम किस तरह इन बदलावों के साथ चल रहे हैं। पिछले कई वर्षों से स्वास्थ्य के इंफ्रास्ट्रक्चर को ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर लाने के जबरदस्त प्रयास चल रहे हैं और कोविड-19 के दुनिया भर में बढ़ते मामलों ने सभी अर्थव्यवस्थाओं को अपने स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत करने के लिए मजबूर किया है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की ग्लोबल स्ट्रेटेजी ऑन डिजिटल हेल्थ 2020-2024 रिपोर्ट बताती है सब जगह, सब आयु वर्ग और सब के लिए स्वस्थ जीवन और जीवनशैली को प्रोत्साहित करना इसका मुख्य उद्देश्य है। 2019 में जारी यह रिपोर्ट कहती है कि सभी देशों में स्वास्थ्य सुविधाओं को आगे बढ़ाने और सहायता करने तथा सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल को प्राप्त करने में डिजिटल हेल्थ सहायक रहेगी।

यह स्वास्थ्य को बेहतर करने तथा बीमारियों को रोकने में भी सहायक रहेगी। इसी को देखते हुए रिपोर्ट में यह सुझाव दिया गया था कि इसकी संभावनाओं का पूरा इस्तेमाल करने के लिए राष्ट्रीय या क्षेत्रीय डिजिटल स्वास्थ्य प्रयास एक मजबूत रणनीति के तहत किये जाने चाहिए। इस रणनीति में वित्तीय, संगठनात्मक, मानवीय और तकनीकी संसाधनों का समावेश होना चाहिए। इस रणनीति पर विचार और काम करते हुए कई देशों ने डिजिटल स्वास्थ्य रणनीतियों को तेजी से लागू करना शुरू किया है। इसी तरह की एक रणनीति भारत सरकार ने विकसित की है जिसे राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन कहा गया है।

राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन का मुख्य उद्देश्य एक ऐसा मजबूत डाटाबेस तैयार करना है जिसमें समावेशी स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर को शामिल किया जाएगा। इसके जरिये ऐसे पहचान पत्र तैयार किए जाएंगे जिनसे देश के प्रत्येक व्यक्ति को बाधारहित स्वास्थ्य सेवाएं मिलती रहें। हालांकि स्वास्थ्य के इंफ्रास्ट्रक्चर को बेहतर

बनाने के गम्भीर प्रयास किए गए हैं लेकिन दिव्यांगों को बाधारहित स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त करने में आज भी कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है।

दिव्यांगों के सामाजिक समावेशन के विचार को ध्यान में रखते हुए राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन दिव्यांगों को इस तरह सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा कि वे अपनी मनचाही स्वास्थ्य सेवाएं मांग सकें और प्राप्त कर सकें। मिशन को इस तरह बनाया गया है कि यह सभी के लिए बिना भेदभाव का एक ही तरह का प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराएगा और स्वास्थ्य पहचान पत्रों के जरिये सामाजिक समावेशन करेगा। इससे हर व्यक्ति और दिव्यांग का अलग ई-रेकॉर्ड तैयार हो सकेगा। अब बड़े संस्थानों ने अपनी बाहे खोल दी हैं और दिव्यांगों को अपने यहां काम दे रहे हैं क्योंकि अब ऐसे कई कौशल आधारित कार्यक्रम उपलब्ध हैं जो दिव्यांगों को काम के लिए तैयार कर देते हैं।

महत्वपूर्ण बात यह है कि उनके पास अपनी स्वास्थ्य रिपोर्ट रहेगी जिससे ये संस्थान अपने कैंडिडेट चुनते समय अपनी जरूरत के हिसाब से निर्णय कर सकेंगे। नारायण सेवा संस्थान वर्षों से इस तरह के सफल प्रयास कर रहा है जिससे इन दिव्यांगों को उसी तरह का वातावरण मिल सके जो मुख्य धारा के कैंडिडेट्स को मिलता है। नारायण सेवा संस्थान इन दिव्यांगों को कौशल विकास का प्रशिक्षण देने से लेकर एक बेहतर जीवनशैली का अवसर देने तक का प्रयास कर रहा है। यहां इनकी क्षमताओं को बढ़ा कर उन्हें जीवन के हर क्षेत्र की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार किया जा रहा है। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन में इन दिव्यांगों के ई-रेकॉर्ड होंगे जिससे सरकार को इन्हें दिए जाने वाले उपचार के बारे में भविष्य की योजनाएं बनाने में मदद मिलेगी और ये लोग मुख्य धारा के वातावरण के लिए तैयार हो सकेंगे। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन के लागू होने के बाद दिव्यांगों के लिए कई सकारात्मक पहल होती दिखेगी। इनमें किफायती जैविक उत्पाद और उपचार शामिल होंगे। इसके जरिए उन नई तकनीकों को भी बढ़ावा मिलेगा जो दिव्यांगों के उपचार के लिए जरूरी सामान देश में ही तैयार हो सकेगा। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन पूरे स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र को साथ

लाकर दिव्यांगों को सक्षम, सशक्त और प्रोत्साहित करेगा ताकि वे अपनी मनचाही स्वास्थ्य सेवा मांग और प्राप्त कर सकें।

यह मिशन नए उभरते हुए उद्यमियों और स्टार्टअप्स या घरेलू व्यवसायों को दिव्यांगों के लिए उपयोगी किफायती और आसानी से उपलब्ध उत्पाद व स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के अवसर निश्चित रूप से प्रदान करेगा। नारायण सेवा संस्थान सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करता है और इसके उद्देश्य का पूरी तरह समर्थन करता है, क्योंकि इससे ना सिर्फ पूरे स्वास्थ्य ढांचे को बदलने में मदद मिलेगी, बल्कि देश में स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में पारदर्शिता भी आएगी।

दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह

दिनांक : 11 सितम्बर, 2021
स्थान : सेवा महातीर्थ बड़ी, उदयपुर

पूर्ण कन्यादान (प्रति कन्या)
₹51,000
DONATE NOW

सीधा प्रसारण
आस्था
प्रातः 10 बजे से 1 बजे तक

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI
Google Pay PhonePe
narayanseva@sbi

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय: 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत
+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

हादसे में गंवा दिए दोनों हाथ, गोल्ड समेत 150 से ज्यादा जीत चुके हैं पदक...

केरियर डेस्कल्ट जिनके पास हौसला होता है कामयाबी उन लोगों के पास जरूर आती है। रोल मॉडल में आज हम आपको एक ऐसे खिलाड़ी की कहानी बता रहे हैं जिसने कई मुश्किलों का सामना किया लेकिन हार नहीं मानी। इस खिलाड़ी का नाम है पिन्दू गहलोत। गहलोत ने बताया कि हमारा जीवन अप्रत्याशित है, लेकिन उतार-चढ़ाव के बीच आगे बढ़ाना भी आवश्यक है। यही कारण है कि मैंने खुद को प्रेरित करने और सभी को प्रेरित करने के लिए हर संभव कोशिश की। पिन्दू ने पैरा स्पोर्ट्स तैराकी में 2016 में 2 स्वर्ण और 1 रजत और 1 कांस्य पदक और 2017 में 3 स्वर्ण और 1 रजत जीता है। आइए जानते हैं पिन्दू कैसे समाज के लिए रोल मॉडल बन गए।



सड़क दुर्घटना में लगी चोट—

36 वर्षीय पिन्दू गहलोत के दोनों हाथ गंवा देने के बावजूद, उन्होंने राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर 150 से अधिक स्वर्ण पदक जीते हैं। तैराकी के शौकीन पिन्दू को पहले बस-ट्रक दुर्घटना के कारण कंधे में चोट लगी। इसके बाद तैराक पैरा स्विमर पिन्दू ने 2016 की राष्ट्रीय चौम्पियनशिप जीती।

संघर्ष कर पाई कामयाबी—

2019 में फिर से पिन्दू के साथ एक दुर्घटना हुई,

जिसमें पूल की सफाई करते समय झुलस गए। उपचार के दौरान, इलेक्ट्रोक्रैडेड हाथ को आधे में काटना पड़ा। यह वही हाथ था जिसने पिन्दू के कई प्रतियोगिताओं को जीता था। लेकिन हार न मानते हुए, पिन्दू खुद की समस्याओं से लड़ते हुए जीत हासिल करते रहे।

खिलाड़ियों को किया तैयार—

लॉकडाउन के बाद, उन्होंने एक बार फिर 20-22 मार्च को बेंगलूर में आयोजित पैरा स्विमिंग की नेशनल चौम्पियनशिप में कांस्य पदक जीतकर अपना सपना पूरा किया।

इसी मंशा के साथ, पिछले कई सालों से गहलोत राजस्थान पैरा स्वीमिंग टीम के साथ कोच के रूप में जुड़े हुए हैं। उनके निर्देशन में इस दौरान खिलाड़ियों ने 150 से भी अधिक स्वर्ण पदकों पर कब्जा जमाया है।

लोगों के लिए प्रेरणापिन्दू गहलोत के जीवन के उतार-चढ़ाव को समझना इतना मुश्किल है और उससे ज्यादा जीना मुश्किल है। लेकिन पिन्दू लोगों को प्रेरित करके आगे बढ़ रहे हैं, जिससे नारायण सेवा संस्थान न केवल खुश हैं बल्कि हमारी शुभकामनाएं भी उनके साथ हैं। साथ में, हम पिन्दू गहलोत को वित्तीय सहायता के साथ अन्य सहायता प्रदान कर रहे हैं।

— प्रशान्त अग्रवाल, अध्यक्ष

सम्पादकीय

मानव मन बड़ा अद्भुत है। इसमें विचारों का मंथन अनवरत जारी रहता है। सब जानते हैं कि देव-दानवों द्वारा किए गए समुद्र मंथन से भी अमृत और विष दोनों निकले हैं। तो मन के मंथन से भी सद और असद दोनों ही प्रकार के विचारों का प्रादुर्भाव होता ही है। जैसे पौराणिक काल में अमृत का उपयोग और विष का शमन हुआ ऐसे ही हम भी मन-मंथन से अपने सद विचारों का सदुपयोग और असद विचारों का शमन/दमन करना सीख जाएं तो सृष्टि को फिर से सुखी व समृद्ध कर पाएं। मन में अनेक अच्छी कल्पनाएं आना, दूसरों के प्रति कल्याण की कामना होना, अपने राष्ट्र व मावनता के प्रति अपने कर्तव्यों पर ध्यान जाना ये सभी अमृत निकलने के ही लक्षण हैं। तो इसके विपरीत स्वार्थ, लालसा तथा केवल अपने भले के विचार आना मन के विष का प्रतीक हैं। ईश्वर ने मन को सकारात्मक बनाया है पर वातावरण, परिस्थितियों के वशीभूत होकर मानव मन कभी-कभी नकारात्मक भी हो उठता है। सकारात्मकता आना और उसका बना रहना यही तो मन की जीत है। मन जीतने से जीवन जीतना सरल हो जाता है। इसलिए कहा गया है—मन के जीते जीत है।

कुछ काव्यमय

सेवा हरि की देव की,
निश्चित पावन काज।
पर जन सेवा मानिये,
सेवा का सरताज॥
नर नारायण एक हैं,
कहते सब विद्वान।
पीड़ित जन की सेवना,
प्रभु सेवा की जान॥
मानव योनि सफल करूं,
यदि मन में हो पीर।
हरेक पीड़ित प्राणि में,
देखो प्रभु तस्वीर।
दीन, दुखी, पीड़ित रहे,
जब तक भू पर लोग।
व्यर्थ संगृहीत संपदा,
सुविधाओं का भोग॥
सेवा के संकल्प से,
सराबोर हो प्राण।
केवल उसको ही सुलभ,
ईश्वर का परित्राण॥

- वस्तीचन्द राव

नारायण गरीब परिवार राशन योजना के तहत रावलामण्डी में 32 परिवारों को निःशुल्क राशन वितरण



इसी क्रम में उदयपुर शहर के विभिन्न आदिवासी क्षेत्र में शिविर लगाकर निःशुल्क राशन वितरण किया जा रहा है। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, 5 किलो चावल, 4 किलो दाल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर, 1 किलो नमक एवं आवश्यक मसाले दिए गए। शिविर प्रभारी मुकेश कुमार जी शर्मा ने बताया कि मनिष जी प्रजापत, श्री रुपेश जी प्रजापत, श्री करण जी प्रजापत आदि पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर, एवम दूसरी लहर कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की शाखा रावलामण्डी द्वारा निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। जिसमें पूरे भारतवर्ष में 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क जा रहा है। रावलामण्डी के अंतर्गत 32 गरीब परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया।

रावलामण्डी शाखा संयोजक श्री सुभाष जी प्रजापत ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि महेन्द्र जी तरड, श्री नन्द राम जी प्रजापत, श्री डुगर राम जी ने संस्थान गतिविधियों का अवलोकन किया।

संस्थापक चैयरमैन कैलाश जी 'मानव' ने बताया कि संस्थान 36 वर्षों से दीन-दुःखियों की निःस्वार्थ सेवा कर रहा है। इस वर्ष कोरोना

काल में संस्थान घर-घर भोजन सेवा, ऑक्सीजन सिलेंडर, एम्बुलेंस सेवा, कोरोना किट, निःशुल्क हाइड्रोलिक बेड भी उपलब्ध करवाने का संकल्प लिया। इस दौरान हजारों कोरोना संक्रमित को निःशुल्क सेवा उपलब्ध करवायी जा रही है।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदों के लिए नारायण गरीब परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है।



नारायण सेवा में मिले सेवा और प्यार

ख्यालीराम-बौद्धदेवा निवासी कनीगवा जिला बदायूँ (उ.प्र.) के खेतीहर साधारण परिवार का बेटा नरेशपाल (19) दोनों पाँव से लाचार था। करीब ढाई साल की उम्र में बुखार के दौरान लगे इंजेक्शन के बाद दोनों पाँव लगातार पतले होते चले गए। बिना सहारे के लिए उठना, बैठना और खड़ा रहना भी मुश्किल था। मथुरा में इलाज भी करवाया परन्तु हालत वही रही। नरेश ने बताया कि हरियाणा में उसके परिवार से सम्बद्ध व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पोलियो चिकित्सा की जानकारी दी जिसका इलाज भी यहीं हुआ था। नरेश के साथ आए उसके भाई अभय सिंह ने बताया कि ऑपरेशन हो चुका है। हम पूरी तरह संतुष्ट हैं। दुनियाभर में संस्थान का प्रचार होना चाहिए ताकि हम जैसे गरीब लोग भी इसका लाभ ले सकें। इसके संस्थापक पूज्य 'मानव सा.' के जुग-जुग जीने की प्रभु से कामना करते हैं।

मेरठ (उ.प्र.) और परभणी (महाराष्ट्र) में भी घर-घर भोजन सेवा



कोरोना संक्रमित परिवारों के सेवार्थ नारायण सेवा संस्थान के मुख्यालय पर शुरू हुई घर-घर भोजन सेवा की तर्ज संस्थान की शाखा मेरठ (यू.पी.) और परभणी (महाराष्ट्र) में भी निःशुल्क भोजन सेवा 25 अप्रैल से शुरू हुई है। शाखा परभणी की संयोजिका मंजु दर्डा के नेतृत्व में 1800 से अधिक पैकेट तथा मेरठ में मूलशंकर मेनारिया के सहयोग से 900 से ज्यादा भोजन पैकेट वितरित किए जा चुके हैं। अन्य शाखाओं में भी भोजन, राशन एवं दवाइयां आदि की निःशुल्क सेवा शुरू की जायेगी। यह सेवाएं कोरोना की दूसरी लहर की समाप्ति तक निरन्तर रहेगी पीड़ित मानवता को बचाना संस्थान का सर्वोपरि धर्म 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। हमने डॉक्टरों 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 बनाएँ? तभी हमें नारायण सेवा के घर-घर भोजन सेवा की जानकारी मिली। संस्थान की हेल्पलाइन नम्बर पर कॉल किया। हमें 6 पैकेट भोजन भेजना शुरू कर दिया। वास्तव में खाना- बहुत स्वादिष्ट था। अच्छे से पैकिंग में सुरक्षित पैकेट 15 दिन तक निरन्तर मिलता रहा स्वादिष्ट 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 आइसोलेट हो गए। हम तीनों बीमार दवाई और भोजन के लिए चिन्तित थे। तभी मेरे मित्र ने मुझे नारायण सेवा संस्थान की कोरोना किट



और घर-घर भोजन सेवा से अवगत कराया। मैंने दूरभाष से सम्पर्क किया। हमें कोरोना दवाई किट और भोजन पैकेट सुविधा शुरू हो गई। 14 दिनों तक संस्थान से कार्यकर्ताओं की सेवाएं मिली। सुपाचय और रुचिकर भोजन के साथ कोरोना मेडीसन खाकर कोरोना संक्रमण से उबर गए। हम सभी अब पूर्ण स्वस्थ हैं। संस्थान की दिल से धन्यवाद।

— रानू राजपूत, उदयपुर

हाई ब्लड प्रेशर में कैसा आहार लेना चाहिए ?

फाइबर युक्त चीजें ज्यादा लें

आहार में चोकर युक्त मल्टी ग्रेन आटा, सत्तू, दलिया शामिल करें। हरी सब्जियां, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पौटेशियम, आयरन, फाइबर और विटामिन सी युक्त चीजें जैसे संतरा, मौसमी, अंगूर, नींबू मौसम के अनुसार लें। करीब 10 गिलास पानी रोजाना पीएं। रेड मीट, सैचुरेटेड फैट वाली चीजे, शराब और सिगरेट न लें।

लो साल्ट व लो फैट डाइट लें

खाने में घी, मक्खन, मलाई, तली- भुनी चीजें पुड़ी- परांठे, समोसे, कचौरी आदि न खाएं। डाइट में आचार, पापड़, चिप्स, चाइनीज, फास्टफूड, पैकड आइटम न लें। हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को आहार में फाइबर युक्त चीजों को ज्यादा शामिल करना चाहिए। साबुत अनाज (अंकुरित भी), छिलके वाली दालें, बींस, मूंगफली और लो फैट डेयरी उत्पाद डाइट में शामिल करें।

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



मेरे पिता जी 5 दिन पहले कोरोना संक्रमित निकले। उन्हें घर पर रखकर ईलाज शुरू किया लेकिन उनका ऑक्सीजन लेवल गिरने लगा। हमारी फिक्र बढ़ने लगी। हॉस्पिटल में ऑक्सीजन बेड के लिए प्रयास किया पर मिला नहीं। मदद के लिए नारायण सेवा संस्थान से सम्पर्क किया। तो उन्होंने ऑक्सीजन सिलेन्डर उपलब्ध करा दिया। 2-3 दिन ऑक्सीजन पर रहने के बाद उनके स्वास्थ्य में सुधार हुआ। अब पिता जी पूर्ण कुशल है। विपदा की घड़ी में संस्थान की मदद के लिए हम सदैव कर्तज्ञ रहेंगे।

— मोहन मीणा, डबोक



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, ऐन 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।



दिव्यांग एवं निर्धन सामूहिक विवाह समारोह

दिनांक : 11 सितम्बर, 2021 स्थान : सेवा महातीर्थ बड़ी, उदयपुर

मेहंदी रस्म (प्रति जोड़ा)
₹2,100

DONATE NOW

सीधा प्रसारण
आस्था
प्रातः 10 बजे से 1 बजे तक

Bank Name : State Bank of India
Account Name : Narayan Seva Sansthan
Account Number : 31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch : Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Donate via UPI



Google Pay PhonePe Paytm

narayanseva@sbi

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय: 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999