मूल्य - 5 रु.

तारांशु

मासिक
अप्रैल - 2019
वर्ष 7, अंक 7, पृ.सं. 20

आनन्द वृद्धाश्रम वासियों हेतु साप्ताहिक नृत्य प्रशिक्षण

आनन्द वृद्धाश्रम :

"आनन्द वृद्धाश्रम भविष्य निधि योजना"

तारा संस्थान के आनन्द वृद्धाश्रम में रहने वाले बुजुर्गों की निरंतर भोजन सेवा, चिकित्सा हेतु भविष्य निधि (Corpus Fund) में सहयोग देवें।

वृद्धजन सहयोगी "शांति"
रु. 1,00,000/-

वृद्धजन सहयोगी "शक्ति"
रु. 51,000/-

वृद्धजन सहयोगी "आस्था"
रु. 21,000/-

आपके सहयोग की ब्याज राशि से वृद्धाश्रम के कार्य चलायमान रहेंगे।

आनन्द वृद्धाश्रम सेवा (प्रतिबुजुर्ग)
01 वर्ष - 60000 रु., 06 माह - 30000 रु., 01 माह - 5000 रु.

तारा नेत्रालय :

रोशनी : बच्चों के नेत्र शिविर

तारा संस्थान की इस नवीन योजना के अन्तर्गत स्कूलों में नेत्र जाँच शिविर लगाकर चेकअप कर, उन्हें मुफ्त में चश्मे दिए जाते हैं। यदि किसी बच्चे को Cataract का Diagnosis होता है तो उनका तारा नेत्रालय में निःशुल्क ऑपरेशन किया जाता है।

रोशनी : बच्चों के नेत्र शिविर सौजन्य
200 बच्चे - 15000 रु., 400 बच्चे - 30000 रु., 2000 बच्चे - 150000 रु.

उपर्युक्त राशि द्वारा बच्चों की नेत्र जाँच, निःशुल्क चश्मे एवं स्टेशनरी वितरण शामिल है।

प्रभु हमें वैसे ही देते हैं जैसे गेहूँ देता है, हम एक कण बोते हैं और सौ कण पाते हैं।

"तारा संस्थान, उदयपुर"
राजस्थान रजिस्ट्रीकरण प्रमाण-पत्र क्रमांक: 31/उदयपुर/2009-10 दिनांक 25 जून, 2009 द्वारा पंजीकृत है।

आशीर्वाद

डॉ. कैलाश 'मानव'

संस्थापक एवं प्रबन्ध न्यासी, नारायण सेवा संस्थान (ट्रस्ट), उदयपुर

आभार

श्रीमती पुष्पा - श्री एन.पी. भार्गव

मुख्य संरक्षक, तारा संस्थान, उद्योगपति एवं समाजसेवी, दिल्ली

श्रीमती शमा - श्री रमेश सचदेवा

संरक्षक, उद्योगपति एवं समाजसेवी, दिल्ली

श्रीमती सुषमा - श्री सत्यभूषण जैन

संरक्षक, प्रमुख समाजसेवी, दिल्ली

श्री जे.पी. शर्मा

संरक्षक, समाजसेवी एवं शिक्षाविद्, दिल्ली

श्रीमती सुमन - श्री अनिल गुप्ता (ISKCON)

संरक्षक, उद्योगपति एवं समाजसेवी, दिल्ली

श्रीमती प्रेम निझावन

समाजसेवी, दिल्ली

प्रकाशक एवं सम्पादक

कल्पना गोयल

दिग्दर्शक

दीपेश मित्तल

कार्यकारी सम्पादक

तरूण सिंह राव

ले-आउट व ग्राफिक डिजाइनर

गौरव अग्रवाल

मुखपृष्ठ फोटो

अरविन्द शर्मा

तारांशु - वर्ष 7, अंक - 7, अप्रैल - 2019

अनुक्रमणिका

विषय — पृष्ठ संख्या

आनन्द वृद्धाश्रम भविष्य निधि योजना / रोशनी : बच्चों के नेत्र शिविर 02
अनुक्रमणिका........03
लेख : जीवन का मूल मंत्र 04-05
स्वास्थ्य -1 06
तारा नेत्रालय / मस्ती की पाठशाला........07
आनन्द वृद्धाश्रम........08-09
गौरी योजना / तृप्ति योजना........10
स्वास्थ्य - 2 11
महाराणा प्रताप जयंती 9 मई पर विशेष 12
दानदाता परिचय / तारा नेत्रालय द्वारा फरीदाबाद........13
न्यूज ब्रीफ 14-15
विनम्र अपील / विशेष शिविर 16
नेत्रालय मासिक अपडेट्स : मोतियाबिन्द जाँच शिविर 17
धन्यवाद / अभिनन्दन 18
सम्पर्क सूत्र - तारा संस्थान 19

आशीर्वाद - डॉ. कैलाश 'मानव' संस्थापक - नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

श्रीमती कल्पना गोयल (दाएं) अपने पूज्य पिता डॉ. कैलाश "मानव" तथा श्रीमती कमला देवी अग्रवाल की सन्निधि में, साथ में संस्थान सचिव श्री दीपेश मित्तल (बाएं)

'तारांशु' – स्वत्वाधिकारी, श्रीमती कल्पना गोयल द्वारा 240–ए, हिरण मगरी, सेक्टर – 6, उदयपुर (राज.) 313002 से प्रकाशित तथा मुद्रक श्री सत्यप्रकाश कुमार शर्मा द्वारा सागर ऑफसेट प्रिन्टर, इण्डिया प्रा. लि. प्लॉट नं. 518, इकोटेच – III, उद्योग केन्द्र एक्टेंशन – II, ग्रेटर नोएडा, गौतम बुद्ध नगर (उत्तर प्रदेश) में मुद्रित, सम्पादक – श्रीमती कल्पना गोयल

जीवन का मूल मंत्र

एक राजा ने अपने दरबार में घोषणा की कि मुझे एक ऐसा मंत्र चाहिए जो सारे मंत्रों से ऊपर हो जिसका हर परिस्थिति में उपयोग हो सके। सारे मंत्री और दरबारी परेशान हो गए कि अब ऐसा कौन सा मंत्र लाए कि जो हर जगह काम में ला सकें, बहुत से लोगों से बात करने पर एक महात्मा जी मिले। महात्मा ने राजा को बोला कि मैं मंत्र तो लिख कर दूँगा, उसे तुम हमेशा अपने पास रखना लेकिन तभी पढ़ना जब तुम्हें कोई उम्मीद ना हो, जब तुम एकदम असहाय हो। राजा ने मंत्र वाला कागज अपने गले के ताबीज के अंदर रख लिया। वक्त गुजरा और एक बार पड़ोसी राजा ने आक्रमण कर दिया, राजा हार गया और उसकी सेना मारी गई, राजा के पीछे दुश्मन सैनिक पड़ गए। राजा घोड़े पर भागा, उसने सोचा कि मैं मंत्र पढ़ लूँ लेकिन फिर विचार आया कि अभी मैं असहाय कहाँ हूँ घोड़ा तो है। भागते–भागते घोड़ा भी गिर गया, राजा पैरों पर दौड़ा तो एक सुखे गहरे कुएँ में गिर गया। अब तो शिथिल राजा को कुछ ना सूझा, उन्होंने ताबीज में से मंत्र निकाला लेकिन उसमें केवल एक वाक्य लिखा था कि ''यह वक्त भी बीत जाएगा'', राजा को अजीब सा लगा लेकिन जब वो एकदम असहाय थे तो उन्हें इस एक वाक्य ने थोड़ी शांति दी। एक दिन ऐसे ही बीता फिर राजा को जंगल के आदिवासियों ने देख लिया उन्हें बाहर निकाला। राजा ने कुछ पुराने साथी और आदिवासी इकट्ठे कर वापस राज्य हासिल किया। धन संपत्ति वैभव सब वापस मिल गया तभी राजा को ध्यान आ गया कि ''यह वक्त भी तो चला जाएगा।'', यह सोचते ही राजा पूरे बदल गए उन्होंने सारा जीवन प्रजा की भलाई में लगा दिया। अब उन्हें पता था कि स्थाई कुछ भी नहीं है।

यह कहानी इसलिए याद आई के वित्तीय वर्ष 2018–19 समाप्त हो गया। पीछे मुड़ कर देखें तो लगता है कि कौन–कौन सा वक्त आया और गुजर गया। अच्छी बातें तो आपको बताते ही हैं कि लेकिन कई बातें ऐसी हुई कि लगा अब क्या होगा?

नोटबंदी के वक्त लगा था कि लोगों के पास नकदी का संकट होगा तो संस्थान कैसे चलेगी क्योंकि 'तारा'' में कई लोग हैं जो छोटी–छोटी राशि नकद देते हैं लेकिन वक्त आया और चला गया। किल्लत के बावजूद सबने दान दिया।

इनकम टैक्स छूट की धारा 35 एसी खत्म हुई थी, मुझे मालूम है कि सरकार का मकसद सही था क्योंकि हमारे पास कई फोन आते थे कि आप इतने करोड़ रुपये 35 एसी छूट के तहत ले लो और उसका 80 प्रतिशत वापस कर दो लेकिन हम मना कर देते थे। इसका मतलब यही था कि ऐसा होता होगा कहीं और तो। लेकिन हमारे बहुत से बड़े डोनर टैक्स छूट पाने के लिए हमेशा 35 एसी के तहत दान देते थे उन्हें दिक्कत होने लगी कुछ ने थोड़ा कम दान दिया कुछ ने बंद किया लेकिन तारा चलती रही।

प्रभु की सबसे अच्छी प्रार्थना तब होती है जब हम प्रभु की अच्छाइयों के अनुरूप अपने आपको ढाल लेते हैं।

जी.एस.टी. लागू हुआ तो भी लगा कि व्यापारी वर्ग मुश्किल वक्त में दान कैसे देगा, और दान देने में व्यापारी वर्ग के लोग ज्यादा हैं। लेकिन संस्थान चलती रही।

मुम्बई हॉस्पीटल के पास से सड़क निकली तो हॉस्पीटल का एक तिहाई हिस्सा उसमें आ रहा था। समस्या लगी कि अब क्या करें क्योंकि पहले ही जगह छोटी थी और इतने कम किराए में ऐसी जगह कहाँ मिलती मुम्बई में। हॉस्पीटल का हिस्सा टूटा, फिर से उसे दुरूस्त किया, दो महीने तक हॉस्पीटल बंद रखा, सारे स्टाफ को तनख्वाह उन दो महीनों की भी दी और थोड़े छोटे हॉस्पीटल मे काम शुरू हुआ। अभी छोटी जगह में भी काम उतना ही चल रहा है।

ऊपर जो कहानी थी वो तो मैंने अभी कुछ दिन पहले पढ़ी लेकिन लगा कि कितनी सही बात है हर वक्त चला जाता है, तो हम वक्त के साथ तालमेल बिठा कर अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें तो संतुष्टि मिलती है। अभी कुछ समय पहले मैं और दीपेश जी तारा में मासिक आय और व्यय का लेखा जोखा देख रहे थे तो लगा कि दोनों में ज्यादा फर्क नहीं है थोड़ी चिंता हुई क्योंकि जब हम मुख्यतया दान पर निर्भर हैं तो यदि आय, व्यय से थोड़ी ही ज्यादा हो तो कभी विशेष परिस्थितियों में दान एकदम कम हो जाए तो समस्या आ सकती है। नए कुछ प्रयास कर रहे हैं कुछ कॉल सेन्टर वाली नई लड़कियाँ ली हैं कुछ दान इकट्ठा करने वाले लड़के भी लिए ताकि बूंद–बूंद से तारा का घड़ा भरा रहे। यह भी सोचा है कि गाजियाबाद के लोनी में आगे जो हॉस्पीटल खुलने जा रहा है उसके बाद नये प्रकल्प को प्रारम्भ करने में थोड़ा विराम लगाऐंगे क्योंकि हर हॉस्पीटल शुरू में ही 4–5 लाख रु. मासिक खर्च तो मांगता ही है।

खैर आप सब अपने परिवार के हैं तो कभी–कभी आंतरिक बातें भी आपसे शेयर कर लेते हैं उसी के तहत ये सब बता दिया क्योंकि सबसे मिलना संभव होता नहीं और मिलने पर भी इतनी बातें कहाँ हो पाती है।

मुझे मालूम है कि यह कहना बहुत आसान है कि ''यह वक्त भी निकल जाएगा'' लेकिन जब कोई उपाय न हो तो शायद सबसे अहम बात ही यही होती है। मैं भी प्रयासरत हूँ इस वाक्य को आत्मसात करने में....

आदर सहित...

– कल्पना गोयल

नियमित रूप से आँखों की जाँच कराने से इन 4 खतरनाक बीमारियों से बच सकते हैं आप

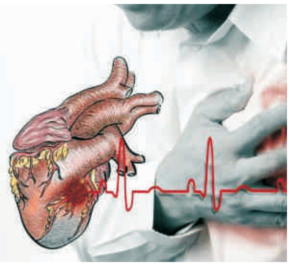
दृष्टि के बिना निश्चित रूप से कोई भी इंसान एक सामान्य जीवन नहीं जी सकता है। क्योंकि दृष्टि संवेदी शक्तियों में से एक है जो बहुत आवश्यक है। इसलिए आँखों को स्वस्थ और सुरक्षित रखने के लिए आपको इनकी पूरी देखभाल करनी चाहिए।

सुबह सोकर उठने पर इन कारणों की वजह से होता है सिरदर्द :

आजकल अधिकांश लोग काफी अस्वास्थ्यकर जीवनशैली जीते हैं। दिनभर कम्प्यूटर, फोन आदि जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों पर काम करने से आँखों पर बुरा असर पड़ता है। जाहिर है इलेक्ट्रोनिक गैजेट्स का अधिक उपयोग और प्रदूषण, खराब आहार आदि चीजें आँखों को कमजोर बना सकती हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपकी दृष्टि सही है और कोई बीमारी तो नहीं है, आपको नियमित आधार पर आंखों के टेस्ट कराना बहुत महत्त्वपूर्ण है।

एक अध्ययन के अनुसार, आंखों के परीक्षण करने से कैंसर, हृदय रोग और अन्य प्रमुख बीमारियों का पता लगाने में मदद मिल सकती है। चलिए जानते हैं आंखों का टेस्ट कराने से किन–किन रोगों का पता चलता है।

डायबिटीज



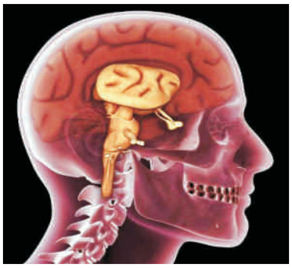
हार्ट डिसीज

डायबिटीज : आंखों की नियमित जांच कराने से यह पता चल सकता है कि रेटिना में थोड़ा बहुत खून तो नहीं है, जो फटी हुई नस के कारण हो सकता है, जिससे यह पता चलता है कि आप डायबिटीज की चपेट में हैं। जाहिर है इस लक्षण से आपको डायबिटीज के उपचार में मदद मिल सकती है।

ब्रेन ट्यूमर : ब्रेन ट्यूमर सबसे घातक प्रकार के कैंसर में से एक है और यह बहुत आम है। जब जांच के दौरान दृष्टि में असामान्य परिवर्तन, ऑप्टिक तंत्रिका का रंग बदलना आदि का पता चलता है, तो इनसे ब्रेन ट्यूमर की उपस्थिति का पता लगाने में मदद मिल सकती है।

हार्ट डिसीज : वृद्ध लोगों में हार्ट रोग बहुत ही आम हैं और दिल की बीमारियों के लिए सबसे स्पष्ट कारण उच्च कॉलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप हैं। जब जांच के दौरान यह पता चलता है कि कॉर्निया के आसपास सफेद रंग के छल्ले हैं, तो यह उच्च कोलेस्ट्रॉल या उच्च बीपी का संकेत हो सकता है जो बाद में हृदय रोगों का परिणाम हो सकता है।

मल्टीपल स्क्लेरोसिस : मल्टीपल स्केलेरोसिस एक खतरनाक रोग है जो प्रतिरक्षा प्रणाली तंत्रिका के ऊतकों की सुरक्षात्मक परत को नष्ट करती है, जिससे अंग की गंभीर क्षति होती है। आंखों की जांच से स्केलेरोसिस की उपस्थिति निर्धारित करने में मदद मिल सकती है क्योंकि इस घातक बीमारी वाले लोगों के ऑप्टिक तंत्रिका में आमतौर पर सूजन होती है।



ब्रेन ट्यूमर

मल्टीपल स्केलेरोसिस

डॉक्टरों के अनुसार इन बातों का भी रखें ध्यान

चाहे आपको चश्मा लगा हो या आपकी कोई भी आँखों से संबंधित समस्या हो, समय समय पर नेत्र रोग विशेषज्ञ से आँखों की नियमित जांच कराना बेहतर होता है। इसका कारण यह है कि आँखों के संक्रमण या आँखों की समस्या को अनदेखा करने से आंखों को गंभीर क्षति या यहां तक कि आँखों की रोशनी भी जा सकती है। इसलिए 10 से 60 वर्ष की उम्र के बीच प्रत्येक व्यक्ति को हर दो साल में कम से कम एक बार नेत्र रोग को विशेषज्ञ दिखाना चाहिए। जब बात आंखों की देखभाल की आती है तब डॉक्टर हर किसी को इन कुछ चीज़ों का ध्यान रखने की सलाह देते हैं –

काउंटर आई ड्रॉप और घरेल उपचार से बचें, आंखों की समस्या को लेकर ऑप्टिशियन से न करें परामर्श, उम्र के अनुसार कराएँ आंखों की जाँच, आँखों की देखभाल के लिए करें डॉक्टर की सलाह का पालन, आँखों के लक्षणों को ना करें अनदेखा, लेसिक आई सर्जरी कराने से पहले लें डॉक्टर की सलाह।

जब हम सच्चे मन से प्रभु को खोजते हैं तो प्रभु अपनी मौजूदगी का अहसास हमें जरूर करवायेंगे।

पिछले दिनों तारा नेत्रालय से मुफ्त मोतियाबिन्द ऑपरेशन के कुछ ग्रामीण लाभार्थी

कचरा जी : कचरा जी को कई दिनों से धुंधला दिखाई दे रहा था। कहते है कि सब लोग इतने व्यस्त है कि किसी के पास इन्हें अस्पताल ले जाने का समय नहीं है। लेकिन जब तारा नेत्रालय का शिविर उनके गाँव में लगा तो कचरा जी स्वयं वहाँ चले गए। जाँच के बाद ऑपरेशन हेतु चुनकर तारा नेत्रालय, उदयपुर भर्ती करवा कर निःशुल्क ऑपरेशन हो गया।

लालू जी : लालू जी के गाँव या आस–पास में कोई अस्पताल नहीं है वे कई महीनों से ठीक से नहीं देख पाने से लाचार थे। फिर एक दिन उनके गाँव में तारा नेत्रालय ने शिविर लगाया, उन्हें ऑपरेशन के लिए चयनित कर उदयपुर अस्पताल में उनकी नेत्र ज्योति लौटाई। आभारी हैं तारा नेत्रालय के।

डूंगर जी : इसी प्रकार डूंगर जी भी उनके गाँव में लगे नेत्र शिविर में शामिल होकर तारा नेत्रालय में मुफ्त मोतियाबिन्द ऑपरेशन करवाने भर्ती हो गए।

श्री लालू : इन्होंने एक आँख के ऑपरेशन तारा नेत्रालय, उदयपुर में पहले करवाया था। अबकी बार दूसरी आँख में तकलीफ होने पर गाँव में लगे शिविर में शामिल होकर तारा नेत्रालय की मुफ्त नेत्र जाँच एवं मोतियाबिन्द ऑपरेशन का लाभ लेकर अति प्रसन्न है।

नेत्र चिकित्सा सेवा (मोतियाबिन्द ऑपरेशन) 17 ऑपरेशन - 51000 रु., 09 ऑपरेशन - 27000 रु., 06 ऑपरेशन - 18000 रु., 03 ऑपरेशन - 9000 रु., 01 ऑपरेशन - 3000 रु.

मस्ती की पाठशाला :

झुग्गी झोपड़ी के 1 बच्चे की शिक्षा सौजन्य सहयोग रु. 12000/- प्रति वर्ष

आनन्द वृद्धाश्रम, उदयपुर के नवीन परिसर की प्रथम वर्षगांठ पर हवन आयोजन

दिनांक 22 अप्रैल, 2019 को आनन्द वृद्धाश्रम, उदयपुर के नवीन परिसर की प्रथम वर्षगांठ के शुभ अवसर पर समस्त वृद्धाश्रम वासियों ने पुण्य हवन में भाग लिया एवं वृद्धाश्रम की निरंतर खुशहाली व प्रगति हेतु प्रार्थना की।

आनन्द वृद्धाश्रम, उदयपुर मुख्य बिन्दु :

आधारभूत संरचना, प्रदत्त सुविधाएँ, उपलब्ध व्यवस्थाएँ –

- रूम 36, डॉरमिटरी हॉल 6, डाईनिंग हॉल 1, किचन 1, स्टोर 1, पलंग 150, सामान रखने के लिए अलमारियाँ।
- साफ–सुथरे गद्दे, चद्दर, तकिये, कम्बल, धुलाई–सफाई की व्यवस्था।
- एक बड़ा भोजन कक्ष, एक साथ भोजन–नाश्ते के लिए।
- बड़ा बैठक कक्ष–टी.वी., सोफे, कुर्सी सहित।
- पुस्तकालय / वाचनालय – पुस्तकें, समाचार–पत्र आदि की व्यवस्था।
- आनन्द वृद्धाश्रम भवन, प्रकाश युक्त, हवादार,
- खुले परिसर में होने से घूमने–फिरने, उठने–बैठने, विश्राम करने की दृष्टि से सर्वथा अनुकूल।
- चिकित्सक उपलब्ध, प्रति सप्ताह शारीरिक जाँच, स्वास्थ्य परीक्षण हेतु।

वृद्धाश्रम बुजुर्गों हेतु भोजन मिति 3500 रु. (एक समय)

प्रभु हर जगह है इसलिए आप सब जगह प्रार्थना कर सकते हैं।

ओमदीप आनन्द वृद्धाश्रम, फरीदाबाद के निवासी हिलमिल कर विभिन्न कार्यक्रलापों में भाग लेते हुए

निकटतम गार्डन में ताजी हवा के साथ गपशप

फुर्सत में इंडोर गेम्स

एक दूजे को लंच परोसना

परिसर में हवन का आयोजन

आऊटडोर एक्सरसाईज

आनन्द वृद्धाश्रम सेवा (प्रतिबुजुर्ग) 01 वर्ष - 60000 रु., 06 माह - 30000 रु., 01 माह - 5000 रु.

गौरी योजना :

मेरी तरह अन्य गरीबों को भी मदद मिले: श्रीमती ममता कुंवर

श्रीमती ममता कुंवर (30 वर्ष) के पति ड्राईवर थे एवं विभिन्न प्रकार के नशे करके मारपीट करते थे इससे परेशान होकर वह अपनी दो बेटियों एवं एक बेटे को साथ लेकर पीहर चली गई। वहाँ भी आखिर कब तक रहती सिर्फ उसकी एक बहन ही उसकी पीड़ा समझ पाती थी। कुछ वर्षों बाद ममता जब ससुराल लौटी तो पति टी.बी. का शिकार होकर बिस्तर में पड़े थे और घर में खाने को एक दाना तक नहीं था फिर दो दिन बाद (लगभग 4 वर्ष पूर्व) ही पति की मृत्यु हो गई। अब अकेली ममता विधवा होकर अपने 3 बच्चों के पालन–पोषण को तरस गई। अति दयनिय स्थिति थी कि आखिर खाना तक कहाँ से जुटाया जाए? बमुश्किल मजदूरी करके व कुछ अपनी बहन की सहायता से जीवन को पटरी पर लाई और बच्चों की पढ़ाई जारी रखी ताकि वे स्वावलम्बी बन पाए। बच्चे भी समझते हैं कि माँ कितनी तकलीफें झेल कर उनका पालन–पोषण व पढ़ाई जारी करवा रही है। बड़ी बेटी (रोते–रोते) कहती है कि माँ की मुश्किलों के बावजूद उन्होंने हमें बड़ा कर पढ़ा रही है उसे अपनी माँ पर गर्व है और एक बेटे की तरह माँ के साथ कंधे से कंधा मिला कर खड़ी है और बड़ी होकर माँ का बहुत ख्याल रखेगी। ममता कुंवर दयालु दानदाताओं का आभार व्यक्त करते हुए कहती है तारा संस्थान की मदद से उसे बहुत राहत पहुँची है एवं बच्चों को पढ़ा पा रही है तथा किसी के आगे हाथ फैलाना नहीं पड़ रहा है। वह चाहती है कि उसके जैसे अन्य गरीबों को भी इसी तरह की मदद मिले।

गौरी योजना सेवा (प्रति विधवा महिला सहायता) 01 वर्ष - 12000 रु., 06 माह - 6000 रु., 01 माह - 1000 रु.

तृप्ति योजना :

तारा से मदद से पहले भीख मांगने की नौबत आ गई थी : श्रीमती रेखा मीणा

2 छोटे–छोटे बच्चों की 30 वर्षीया माँ रेखा मीणा के पति छत से गिर कर दोनों पांव तुड़वा बैठे। ऑपरेशन करके उनके दोनों पैरों में रॉड डाली गई जिसके चलते लगभग 3 साल से वह काम नहीं कर सकते और बेगार हो गए हैं। जिसका खामियाज़ा रेखा एवं उसके बच्चों को भुगताना पड़ा। पति की कमाई बन्द होने से सबको भूखों मरने की नौबत आ गई। रेखा को अकसर भीख मांग कर बच्चों व परिवार को खिलाना पड़ने लग गया था हालांकि वह झाड़ू–पोछे का काम भी कर रही थी लेकिन उससे गुज़ारा नहीं हो पा रहा था। हालत यह थी कि कभी–कभी खाने को कुछ भी नहीं मिल पाता और नन्हें बच्चे भूख से बिलखते थे। लेकिन ईश्वर सबकी कुछ न कुछ व्यवस्था करता है सो रेखा को एक दिन किसी ने तारा संस्थान भेजा जहाँ उसकी दयनिय स्थित भांप कर उसे तृप्ति योजना के अन्तर्गत मासिक राशन व 300 रु. नकद देना प्रारम्भ किया जिससे स्थिति सुधरी और रेखा को अब सड़कों पर भीख तो नहीं मांगनी पड़ती। तारा की आभारी है रेखा मीणा।

तृप्ति योजना सेवा (प्रति बुजुर्ग खाद्य सामग्री सहायता) 01 वर्ष - 18000 रु., 06 माह - 9000 रु., 01 माह - 1500 रु.

प्रभु के बिना बिता दिन व्यर्थ जाता है।

गर्मी में ना बरतें लापरवाही, लू कर देगी बीमार

गर्मी में चक्कर आने, घबराहट सिरदर्द और कमजोरी जैसे लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लें। थोड़ी सी भी लापरवाही आप पर भारी पड़ सकती है। ग्लोबल वॉर्मिंग की वजह से हर साल तापमान के बढ़ते ग्राफ को तो रोका नहीं जा सकता है लेकिन अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखकर हीट स्ट्रोक से बचा जा सकता है। तेज धूप और गर्म हवाओं को लेकर बरती गई जरा सी लापरवाही स्वास्थ्य के लिए बड़ा खतरा बन सकता है। ज्यादा देर तक तेज धूप और गर्मी के बीच रहने पर शरीर का तापमान नियंत्रक तंत्र फेल होने लगता है और शरीर का तापमान सामान्य नहीं हो पाता। इस अवस्था को सन स्ट्रोक या लू लगना कहते हैं। शरीर में पानी की कमी होने पर सन स्ट्रोक की आशंका और बढ़ जाती है। तुरंत इसका उपचार न करने पर शरीर का तापमान इतना बढ़ जाता है कि किडनी, लिवर, हृदय, दिमाग आदि पर विपरीत असर पड़ने लगता है।

ऐसे लगती है लू : गर्मी में बढ़े हुए तापमान को कम करने के लिए हमारे शरीर में रक्त प्रवाह का बढ़ना, पसीना निकलना, सांस के जरिए गर्म हवाओं को बाहर निकालना जैसी कई क्रियाएं होती हैं। रक्त का तापमान सामान्य से ज्यादा होने पर मस्तिष्क के मध्य में स्थित हाइपोथेलेमस भाग संचार तंत्र को रक्त प्रवाह बढ़ाने और रक्त वाहिनियों, खास तौर पर त्वचा में स्थित वाहिनियों को फैलाने का संकेत देता है। फैली हुई वाहिनियों से जितना ज्यादा रक्त प्रवाह होता है उतनी ही तेजी से रक्त का तापमान कम होता है। ऐसा नहीं होने पर स्वेद ग्रंथियां सक्रिय हो जाती हैं और पसीने के जरिए शरीर का तापमान नियंत्रित करती हैं। इसके बावजूद रक्त का तापमान कम नहीं होने पर लू लगने के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

ऐसे लक्षण तो हो जाएं सचेत : लू लगने पर आमतौर पर तीन अवस्थाएं नजर आती हैं। पहली अवस्था में रोगी के शरीर से पसीना नहीं निकलता है। त्वचा खुश्क होने के साथ ही धीरे–धीरे उसकी रंगत उड़ जाती है। रोगी बेहोशी, थकावट ओऔर कमजोरी महसूस करने लगता है और नब्ज की गति बढ़ जाती है। दूसरी अवस्था में सिर में तेज दर्द, त्वचा नीली पडने लगती है और सांस की गति धीमी हो जाती है। तीसरी अवस्था में तेज बुखार के साथ सांस की गति तेज हो जाती है और शरीर पूरी तरह नीला पड़ जाता है। यह बेहद घातक अवस्था होती है। लू लगने पर शरीर के बाहरी तापमान से ज्यादा आंतरिक तापमान होता है।

पानी की न हो कमी : लू लगने पर रोगी को नींबू पानी, ओ.आर.एस का घोल या ग्लूकोज थोड़े–थोड़े समय पर पिलाते रहना चाहिए। बार–बार उल्टी व दस्त से शरीर में होने वाली पानी की कमी को यह घोल पूरा करते हैं। इसके अलावा नारियल पानी, बेल का शर्बत, आम पना, राई का पानी जेसी तरल चीजें लगातार पिलाने से फायदा होता है। शरीर में पानी की कमी नहीं होनी चाहिए इसलिए खूब पानी पीना चाहिए और पानी वाले फलों तरबूज, ककड़ी, खीरा आदि का भी सेवन करना चाहिए।

गर्मी को मात देने का सबसे बेहतरीन तरीका हे शरीर में पानी की कमी नहीं आने दें। जितना हो सके ठोस डाइट की बजाए लिक्विड डाइट ही लें। लू लगने पर प्राथमिक उपचारों में प्राकृतिक उपचारों को ही प्राथमिकता दें। ज्यादा परेशानी होने पर चिकित्सकीय परामर्श लेने में बिल्कुल लापरवाही ना बरतें।

इलेक्ट्रोलाइट न हो कम : पोटेशियम, क्लोरीन और सोडियम जेसे इलेक्ट्रोलाइट की कमी पूरा करने के लिए छाछ, नींबू पानी आदि का सेवन करना चाहिए। चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स जेसे कैफीन युक्त पेय पदार्थों का सेवना कम करना चाहिए क्योंकि इनसे डीहाइड्रेशन की आशंका ज्यादा रहती है।

इन्हें ज्यादा खतरा : छोटे बच्चों, बूढ़ों और धूप में ज्यादा घूमने या काम करने वालों को लू लगने का ज्यादा खतरा रहता है। बच्चों में तापमान नियंत्रक प्रणाली पूरी तरह से विकसित नहीं होने के कारण लू लगने की आशंका दोगुनी रहती है जबकि बुजुर्गों में पानी की कमी होने से खतरा बढ़ जाता है। ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और थायराइड से परेशान लोगों को ज्यादा एहतियात रखनी चाहिए। चक्कर आना, घबराहट सिरदर्द और कमजोरी जैसे लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

ऐसे करें बचाव : धूप में निकलने से पहले खूब पानी पीएं। एक्सरसाइज करने के दौरान भी थोड़ा–थोड़ा पानी पीते रहें। पानी पीने के लिए प्यास लगने का इंतजार न करें, खासतौर पर जब आपको पसीना आ रहा हो। तेज धूप में न निकलें। अगर निकलना हो तो टोपी पहनें या किसी कपड़े से सिर को अच्छी तरह से ढक लें। हल्के रंग के ढीले ढाले सूती कपड़े पहनें। हल्का और कम तेल मसाले का खाना खाएं और खाली पेट बाहर न निकलें। कुछ दवाएं जिनसे रक्त धमनी संकीर्ण होती हैं उनसे भी लू लगने का खतरा रहता है। इनमें एंटी डिप्रेसेंट, पेनकिलर्स आदि दवाएं शामिल हैं।

ऐसे दें प्राथमिक चिकित्सा : लू लगने पर सबसे पहले शरीर के तापमान को कम करना जरूरी होता है। इसके लिए सिर और पूरे बदन पर गीला कपड़ा या तौलिया रखें। हथेली और तलवे पर बर्फ रगड़ें। रोगी को हवादार जगह पर लिटाएं और शरीर का तापमान कम होने तक ठंडक देना जारी रखें। रोगी को लिटाते वक्त पैरों के नीचे तकिया लगाकर थोड़ा ऊंचा कर दें। हाथ और पैरों पर मसाज करें ताकि कम तापमान वाले रक्त का संचार मस्तिष्क और पूरे शरीर में हो सके। अगर रोगी होश में है तो उसे घूंट–घूंट करके ठंडा पानी या ओ.आर.एस. का घोल पिलाएं।

महाराणा प्रताप और क्या है उनकी महानता ?

9 मई, 1540 को राजस्थान के कुंभलगढ़, मेवाड़ राजधराने में जन्मे महाराणा प्रताप के पिता का नाम महाराणा उदय सिंह तथा माता का नाम राणी जयवंता कंवर था। जब पूरे भारत में मुगलकाल अपने चरम पर था और गुलामी की जंजीरों में जकड़ा हुआ था, तब एक ही व्यक्ति था जो मुगलों की आंखों में आंख डालकर बात कर सकता था, वो थे– महाराणा प्रताप। 80–80 किलो के भाले और कवच के साथ लड़ने वाले प्रताप एक ऐसे शासक थे, जिन्हें मुगलों की गुलामी किसी भी कीमत पर स्वीकार नहीं थी।

क्या है महानता का पैमाना? : महानता राज्य की विशाल सीमा, सेना और राजकोष से तय नही होती, बल्कि शासक को उसकी करुणा, प्रजा वत्सलता महान बनाती हैं। महाराणा को हम उनकी प्रजा के प्रति स्नेह, युद्धभूमि में भी धर्म के अनुसार आचरण के लिए याद रखते हैं। महाराणा के जीवन के ये कुछ उदाहरण हैं जो उनकी महानता साबित करेंगे।

स्त्रियों के प्रति सम्मान : एक बार अमर सिंह ने मुगलों की एक बड़ी फौज़ को परास्त करके उनके सेनापति अब्दुल रहीम खानखाना की स्त्री समेत पूरे जनानाखाने को महाराणा के सामने पकड़कर लाए। अपने पुत्र के इस कृत्य से प्रताप अत्यंत क्रोधित हो उठे और स्वयं मुगलों के जनानाखाने के पास गए और अपने पुत्र के कृत्य के लिए माफी मांगी और उन्हें ससम्मान वापस भिजवाया।

महाराणा की सोशल इंजीनियरिंग : महाराणा आज से साढ़े चार सौ साल पहले भील–क्षत्रिय एकता के सिद्धांत के शिल्पकार थे, प्रताप का घोष था 'भीली जायो–राणी जायो भाई–भाई!" जिसका मतलब हें भीलों और राजपूतों के पुत्र आपस में भाई–भाई हैं। यह सोच थी एक राजपूत राजा की थी। यहाँ तक की वह अपने फैसले भी भीलों के बीच बैठकर लिया करते थे।

भीलों के साथ प्रताप का जैसा रहा, वैसा अन्य किसी शासक का नहीं रहा। महाराणा प्रताप ने जब महलों का त्याग किया तब उनके साथ लुहार जाति के हजारों लोगों ने भी घर छोड़ा और दिन रात राणा की फौज के लिए तलवारें बनाई। इसी समाज को आज गुजरात, मध्यप्रदेश और राजस्थान में गाढ़िया लौहार कहा जाता है। सोचिये जिस राजा के पास राज नहीं, धन नहीं, यहाँ तक की भोजन नही उसके बावजूद इन छोटी जातियों ने उनका साथ नही छोड़ा, भूखे पेट उनके लिए हथियार बनाये, उनके साथ युद्ध लड़े। अकबर से हारा इलाका उन्होंने इन्ही भीलों और लौहारों की सेना बनाकर वापस दुबारा जीत लिया था।

युद्ध भूमि में धर्मराज की भूमिका : प्रताप की पहली गुरु उनकी माँ जयवंता बाई ही थी। प्रताप एक बार अपने दोस्तों के साथ खेल रहे थे। वे एक निहत्थे साथी पर प्रहार किए जा रहे थे। मां ने प्रताप को बुलाया और समझाया–बेटा, शूरवीर जीवन में कभी निहत्थे पर वार नहीं करते। तुम शूरवीर हो। अगर दुश्मन की तलवार टूट भी गई हो तो उसे अपनी तलवार दे दो और युद्ध करो। अवाक प्रताप ने पूछा–मां, मैं अपनी तलवार दे दूंगा तो लडूंगा कैसे? इस पर मां बोली–तुम दो तलवार रखना। और इसके बाद प्रताप ने आजीवन दो तलवारें रखीं। ऐसे कई मौके आए, जब शत्रु को अपनी तलवार उन्होंने दी। हल्दीघाटी युद्ध से ठीक पहले जब मानसिंह ने मेवाड़ पर आक्रमण के लिए पूरी सेना के साथ डेरा डाल दिया था तो युद्ध की पहली शाम मानसिंह शिकार के लिए गया। प्रताप को अपने सेना नायकों से सूचना मिली कि क्यों न मान सिंह को अभी गिरफ्तार कर लें या फिर आज ही मौत की नींद सुला दें। प्रताप ने साफ मना कर दिया और कहा कि उससे तो युद्ध में ही सामना करेंगे। युद्ध कलाऐं सीख कर सर्वश्रेष्ठ योद्धा तो कोई भी बन सकता हैं पर एक बेहतर इंसान आदमी खुद ही बनता हैं।

महाराणा प्रताप सिंह के मृत्यु पर अकबर की प्रतिक्रिया : अकबर महाराणा प्रताप का सबसे बड़ा शत्रु था पर उनकी यह लड़ाई कोई व्यक्तिगत द्वेष का परिणाम नहीं थी हालांकि अपने सिद्धांतों और मूल्यों की लड़ाई थी। एक वह था जो अपने साम्राज्य का विस्तार करना चाहता था , जबकि एक तरफ ये थे जो अपनी भारत मातृभूमि की स्वाधीनता के लिए संघर्ष कर रहे थे। महाराणा प्रताप की मृत्यु पर अकबर को बहुत भी दुःख हुआ क्योंकि हृदय से वो महाराणा प्रताप के गुणों का प्रशंसक था और अकबर जनता था की महाराणा जैसा वीर कोई नहीं है इस धरती पर। राणा की मृत्यु का समाचार सुन अकबर रहस्यमय तरीके से मौन हो गया और उसकी आँख में आंसू आ गए।

ऐसे वीर शिरोमणि प्रताप की 479वीं जयंती 9 मई, 2019 पर शतः शतः नमन!

हमारे भामाशाह

श्रीमान् महेन्द्र जी गुप्ता सा. निवासी कोटा (राज.) : गुप्ता सा. एक सरल और मृदुभाषी व्यक्ति हैं और उनकी सेवा की जो भावना है वो काफी सराहनीय है। वे तारा संस्थान के लिए लोगों को प्रोत्साहित करते रहते हैं, इसी भावना को देखते हुए उनको तारा संस्थान के कोटा शहर के शाखाध्यक्ष के रूप में चुना गया है। उनके सहयोग से उदयपुर के वृद्धाश्रम में एक रूम भी बनवाया गया है। गुप्ता सा. रेलवे से रिटायर्ड हैं और वे 64 वर्ष पूरे करने वाले हैं। इनके परिवार में इनकी पत्नी श्रीमती लक्ष्मी गुप्ता और पुत्र–पुत्रवधू श्री गगन गुप्ता एवं श्रीमती हेमा गुप्ता और इनकी पौत्री सुश्री कनिषा गुप्ता है।

श्रीमती मुन्नी देवी पुनिया निवासी द्वारका, दिल्ली : वर्तमान में दिल्ली पुलिस में ए.एस.आई. के पद पर है। आप पुलिस में जो महिलाओं की नयी भर्ती होती है उन्हें मुख्यालय में ट्रेनिंग देते हैं। आप पिछले कुछ माह से संस्थान का कार्यक्रम टी.वी. पर देख कर सोचती थी कि वास्तव में जो टी.वी. में दिखाया जाता है वो सच है क्या? आपने संस्थान को वृद्धाश्रम में सहयोग किया फिर दिल्ली में अपने घर पर शिविर लगाया व रोगियों की सेवा का कार्य किया। आप अपने व्यस्त समय में कुछ समय निकालकर मार्च 2019 में उदयपुर पधारे यह जानने कि जो सेवा दिखाया जाती है प्रचार–प्रसार से, वास्तव में यह सेवा होती है क्या? आप उदयपुर पधारी व संस्थान विजिट कर बहुत खुश हुए व होली वृद्धाश्रम आवासियों के साथ मनाई। आपके साथ दिल्ली के सी.आई.एस.एफ. से रिटायर्ड श्री नारायण शर्मा जी भी पधारे। पुनिया जी ने संस्थान को विश्वास दिलाया कि वे स्वयं तो सहयोग करेगी व अपने परिचितों को भी संस्थान से जोड़गी। आपने आदरणीय कैलाश जी 'मानव' सा. से भी मिलकर आशीर्वाद लिया।

श्री रमेश फाटक (उम्र 62 वर्ष) व **श्रीमती विद्या फाटक** (उम्र 57 वर्ष) : बेलगाँव (कर्नाटक) निवासी श्री दत्तात्रेय डिफेंस अकाउंट्स डिपार्टमेंट से बतौर सुपरवाईजर रिटायर्ड है तथा श्रीमती विद्या फाटक बैंक में स्पेशल असिस्टेंट है। वह 2010 से नारायण सेवा संस्थान से जुड़े हुए है एवं 2012 में तारा से जुड़ना हुआ। पति–पत्नी दोनों ने वृद्धाश्रम की जमीन खरीदी उसमें दान किया, भवन निर्माण में भी सहयोग रहा। गौरी योजना, तृप्ति योजना के लिए भी समय–समय पर सहयोग करते है। इनके एक बेटी है। दत्तात्रेय दम्पति और भी अन्य सामाजिक कार्यो से जुड़े हुए हैं। आप चिन्मय मिशन, भगवत गीता उपनिषद कमेटी के मेम्बर भी है।

तारा नेत्रालय द्वारा फरीदाबाद में शहीद पैरा कमांडो श्री संदीप कालीरमन की पावन स्मृति में आयोजित विशाल निःशुल्क नेत्र शिविर (दि. 2 अप्रैल, 2019)

न्यूज ब्रीफ – 1 :

03.04.2019

आनन्द वृद्धाश्रम, उदयपुर में वरिष्ठ नागरिकों हेतु साप्ताहिक नृत्य प्रशिक्षण कार्यक्रम

02.04.2019

ओमदीप आनन्द वृद्धाश्रम, फरीदाबाद में सुनीता बेदी जी (सेक्टर – 16ए, लक्ष्य मंदिर) की और से एक भजन संध्या का रंगारंग कार्यक्रम रखा गया

30.03.2019

दशा माता व्रत उत्सव पर तारा संस्थान परिवार

28.03.2019

आप भी अपने परिजनों की पुण्य स्मृति अथवा अन्य अवसरों पर
इस प्रकार के आयोजन कर सकते हैं

बाहर का सुकून भीतर के परमात्मा को जानने से आता है।

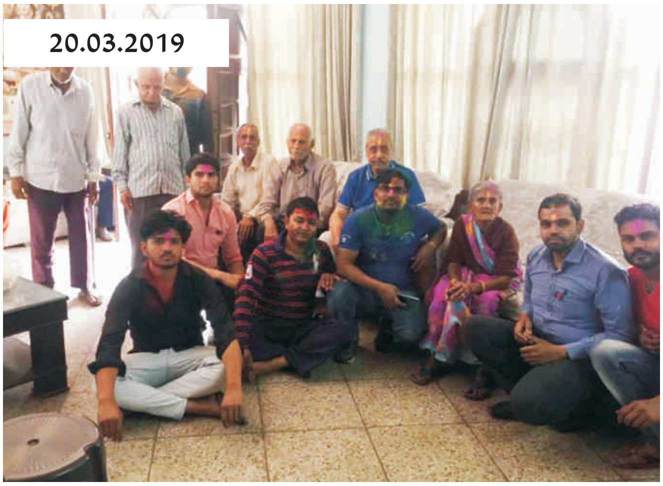
24.03.2019

स्व. श्री लक्ष्मीकांत जी श्रीमाली की स्मृति में श्रीमती रंजना श्रीमाली एवं परिवार द्वारा आनन्द वृद्धाश्रम वासियों हेतु आयोजित भोजन प्रसाद

23.03.2019

तारा नेत्रालय, उदयपुर में ऑप्टोमेट्रिस्ट्स दिवस का आयोजन

20.03.2019



ओमदीप आनन्द वृद्धाश्रम, फरीदाबाद में मानव सेवा संस्थान द्वारा होली मिलन

18.03.2019

होली स्नेह मिलन दिवस पर आनन्द वृद्धाश्रम के निवासियों के साथ रंगारंग समय बिताते गीतांजलि कॉलेज ऑफ फिजियोथेरेपी, उदयपुर के छात्र

12.03.2019

उदयपुर आनन्द वृद्धाश्रमवासी कैलाशपुरी में एकलिंगजी की दर्शन हेतु गए

08.03.2019

शिखर भार्गव पब्लिक स्कूल, उदयपुर में नाटक प्रतियोगिता का एक दृश्य

हम तब तक हर तूफान का सामना कर सकते हैं जब तक हमारा विश्वास प्रभु में हैं।

विनम्र अपील :

जैसा कि आपको विदित है तारा नेत्रालय (उदयपुर, दिल्ली, मुम्बई व फरीदाबाद) जरूरतमंद निर्धनों हेतु आँखों के मोतियाबिन्द के मुफ्त इलाज करते हैं। इसी प्रक्रिया में हमें अनेक महंगी मशीनों व यंत्रों की आवश्यकता पड़ती है वर्तमान में निम्न मशीनों की तुरंत आवश्यकता है, कृपया मुक्तहस्त सहयोग करें।

Auto Kerato Refractometer
ऑटो केराटो रिफ्रैक्ट्रोमीटर

मरीजों के चश्मे के व आँख में लगने वाले लेन्स के नम्बर निकालने के काम आता है।

कीमत रु. **4,20,000/-** (चार लाख बीस हजार रुपये)

A-Scan ए-स्केन

इस मशीन के द्वारा मोतियाबिन्द के मरीजों की आँख के प्रत्यारोपित किये जाने वाले लैंस का पॉवर/नम्बर निकाला जाता है।

कीमत रु. **2,00,000/-** (दो लाख रुपए)

विशेष शिविर :

10.03.2019 को द पोंटी चड्डा फाउण्डेशन

27.03.2019 को वर्धमान प्लाजा, दिल्ली

कृपया आपश्री सहमति पत्र के साथ अपनी करुणा - सेवा भेजें

आदरणीय अध्यक्ष महोदया,

मैं (नाम) .... सहयोग मद/उपलक्ष्य में/स्मृति में .... संस्थान द्वारा संचालित सेवा कार्यों में रुपये .... का केश/चैक/डी.डी. नम्बर .... दिनांक .... से सहयोग भेजने की सहमति प्रदान करता / करती हूँ।

मेरा पता (नाम) .... पिता (नाम) ....

निवास पता ....

लेण्ड मार्क .... जिला .... पिन कोड .... राज्य ....

फोन नम्बर घर/ ऑफिस .... मो.नं. .... ई-मेल ....

तारा संस्थान, उदयपुर के नाम पर दान - सहयोग प्रदान करें।

हस्ताक्षर

घोर विपदा के समय सिर्फ प्रभु ही हमारे रक्षक होते है।

नेत्रालय मासिक अपडेट्स :

मोतियाबिन्द जाँच - ऑपरेशन हेतु चयन शिविर

तारा संस्थान द्वारा निर्धन वृद्ध बन्धुओं की आँखों में सामान्यतः पाये जाने वाले मोतियाबिन्द के निदान और ऑपरेशन हेतु चयन के लिए शिविर आयोजित किये जाते हैं। दूरस्थ एवं ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले मोतियाबिन्द ग्रस्त बन्धुओं की स्थिति अधिक ही पीड़ादायक है, क्योंकि प्रथम तो उन्हें मोतियाबिन्द–ऑपरेशन की सुविधा आसानी से उपलब्ध नहीं है एवं द्वितीय, निर्धनता उनकी चिकित्सा में बड़ा अवरोधक है। तारा संस्थान ने ऐसे निर्धन बन्धुओं की जाँच हेतु शिविर लगाने एवं चयनित मोतियाबिन्द ग्रस्त बन्धुओं के शिविर स्थल के निकटवर्ती कस्बे या शहर में स्थित अधुनातन सुविधाओं से सम्पन्न नेत्र चिकित्सालयों या संस्थान के उदयपुर, दिल्ली, मुम्बई व फरीदाबाद स्थित 'तारा नेत्रालय' में सर्वथा निःशुल्क ऑपरेशन करवाने का कार्य प्रारंभ किया है। निःशुल्क सुविधाओं में मोतियाबिन्द की जाँच, दवाइयाँ, लेंस, ऑपरेशन, चश्मे, रोगियों का परिवहन, भोजन तथा देखभाल आदि सम्मिलित हैं।

दानदाताओं के सौजन्य से माह मार्च – 2019 में आयोजित शिविरों का संक्षिप्त विवरण

तारा नेत्रालय – उदयपुर, दिल्ली, मुम्बई व फरीदाबाद में आयोजित शिविर :

सौजन्यकर्त्ता : सुश्री तनवी नारंग – नई दिल्ली, श्री नन्द किशोर लाखोटिया – अजमेर (राज.), लालवानी परिवार – मुम्बई, जनार्दन सेवा ट्रस्ट – आश्रय, सिकन्दराबाद (तेलंगाना), नेशनल प्रोग्राम फॉर कंट्रोल ऑफ ब्लाइंडनेस – दिल्ली, श्री गुलशन कुमार बत्रा – अम्बाला सिटी (हरि.), श्रीमती उषा नारंग – दिल्ली, श्री सुषमा रानी एवं सपरिवार– दिल्ली,

अन्य दानदाताओं के सौजन्य से देशभर में आयोजित शिविर :

श्री सतीश चन्द्र एवं श्री चन्द आहुजा – सूरत (गुज.), श्री अर्जुन सक्सेना एवं आरना सक्सेना – कांदिवली (पुर्व), मुम्बई, श्रीमान् कमल अरोड़ा – श्रीमती उषा अरोड़ा, नवीन अरोड़ा, रिम्पी अरोड़ा – मुम्बई, श्री गणपत लाल धाकड़ – मुम्बई, श्रीमती लक्ष्मी कौशिक धर्मपत्नी श्री रामेश्वर कौशिक – खेडी कला, फरीदाबाद (हरि.), वर्धमान प्लाजा – दिल्ली, हरियाणा हेण्डलुम – सोनीपत (हरि.), श्रीमती इच्छा बिन्दू सेवा केन्द्र एवं पद्मावती चैरिटेबल ट्रस्ट, भावनगर एवं श्री प्रवीण चन्द्र शाकरवाल जरीवाला परिवार – विर्ले पाले, मुम्बई,

नेशनल प्रोग्राम फॉर कंट्रोल ऑफ ब्लाइंडनेस – दिल्ली, श्रीमती सुषमा – श्री सत्यभूषण जैन – दिल्ली,

श्री शान्तिलाल जैन, संजय जैन, अनिल जैन – दिल्ली, श्री आजाद सिंह,श्री राज सिंह,श्री हंसराज जी – दिल्ली

पदमा केबल इंडस्ट्रीज (प्रो. विजय कुमार शर्मा) – गाँव निडानी (खेलगाँव), जिन्द (हरि.)

वरिष्ठ नागरिक सत्संग मण्डल – नांगल राया, नई दिल्ली

स्व. सरदार कुलबन्त सिंह चड्डा की प्रेरणा से "The Ponty Chaddha Foundation" के सौजन्य से आयोजित शिविर :

स्थान : सचखण्ड नानक धाम (रजि.), गुरुद्वारा रोड, इन्द्रापुरी, लोनी, गजियाबाद (उ.प्र.)

गाजियाबाद इंग्लिश स्कूल, एफ 12, गरिमा गार्डन, निकट ब्राहमण चौक, साहिबाबाद, गाजियाबाद (उ.प्र.)

इन शिविरों में चयनित सभी रोगियों के तारा नेत्रालय, दिल्ली एवं मुम्बई में निःशुल्क मोतियाबिन्द ऑपरेशन करवाए गए हैं। मानवीय सेवा सौजन्य के लिए तारा संस्थान, उदयपुर, दिल्ली सिख गुरुद्वारा प्रबन्धक कमेटी एवम् वेव इन्फ्राटेक, दिल्ली के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करता है एवं स्व. सरदार कुलबन्त सिंह चड्डा के प्रति हार्दिक श्रद्धांजलि अर्पित करता है।

Thanks :

NAMES AND PLACES OF THE DONORS WE ARE GRATEFUL OF

Donors are requested kindly to send their photographs along with donation for publishing in TARANSHU

Mrs. Neeta Devi - Mr. Raghu Nandan
Jammu & Kashmir

Maj. Lt. Mr. Punu Ram Ji
Chandigarh

Dr. Hemraj Ji with Family
Chandigarh

Mr. Sohan Lal - Mrs. Pushpa Kichcha
Ajmer (Raj.)

Mr. Gajanand - Mrs. Puspa Sanghi
Hyderabad

Mr. Jag Mohan - Mrs. Pratibha Maheshwari
Kolkata

Mr. Girish Chandra - Mrs. Sarvesh Kumari Gupta
Pilibhit (UP)

Mr. Tejilal - Lt. Mrs. Urmila Mishra
Jhansi (UP)

Mr. Manak Chandra Gangwan
Lt. Mrs. Ladkunwar Jain, Kishangarh (Raj.)

Lt. Mr. Babu Lal - Mrs. Tara Devi Saraogi
Jaipur (Raj.)

Mr. Ashok - Mrs. Neelam Sharmal
Panchkula (HR)

Mr. Ras Bihari - Mrs. Geeta Khare
Dhamtari (Chhattishgarh)

Mr. N.K. - Mrs. Tara Sharma
Mumbai

Mr. Ramdev - Mrs. Sushila Tayal
Bhiwani (HR)

Mr. N.C. Bamb - Lt. Mrs. Chandra Kanta Bamb
Indore (M.P.)

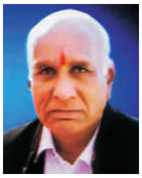
Lt. Mrs. Santosh Rastogi
Lucknow (UP)

Lt. Mr. Kailash Chand
Khanna, Amritsar (PB)

Lt. Mr. Sitaram Bamb
(Bhamod Wale), Jaipur

Mr. Madan Lal Chittora
Udaipur (Raj.)

Mrs. Usha Agrawal
Bareilly (UP)


Mr. Bhanwar Lal Madawat
Udaipur (Raj.)

Mrs. Amba Devi Madawat

Miss Geetanshi Chandel
Jaipur (Raj.)

Lt. Mr. Nandlal Sahu
Nagpur (MH)

"तारा परिवार का सौभाग्य कि आपने अभिनन्दन का अवसर प्रदान किया"

श्रीमती अंकिता - बंशी लाल मेंडा,
सुश्री विशाखा मेंडा, तिलक नगर

श्रीमती स्वर्णकांता - श्री एन.के. बंसल
रोहतक (हरि.)

श्री तुषार गोयल एवं परिवार
अम्बाला (हरि.)

सुश्री शशि अरोड़ एवं डॉ. हरिश अरोड़ा
हिसार (हरि.)

श्रीमती एवं श्री रविदत्त अग्रवाल
पंचकुला (हरि.)

श्री रामरतन साहू
ब्यावर (राज.)

श्री गुलशन बत्रा
पंचकुला (हरि.)

दुर्गा स्तुति मण्डल
सेक्टर 20बी, चण्डीगढ़

उलझनों को समाप्त करो तो उज्ज्वल बन जायेंगे।

AREA SPECIFIC TARA SADHAKS

Amit Sharma Area Delhi Cell : 07821855747	**Gopal Gadri** Area Delhi Cell : 07821855741	**Sanjay Choubisa** Area Delhi Cell : 07821055717	**Rameshwar Jat** Area Gurgaon, Faridabad Cell : 07821855758	**Kamal Didawania** Area Chandigarh (HR) Cell : 07821855756

Ramesh Yogi Area Lucknow (UP) Cell : 07821855739	**Narayan Sharma** Area Hyderabad Cell : 07821855746	**Vikas Chaurasia** Area Jaipur (Raj.) Cell : 09983560006	**Sunil Sharma** Area Mumbai Cell : 07821855752	**Santosh Sharma** Area Chennai Cell : 07821855751	**Prakash Acharya** Area Surat (Guj.) Cell : 07821855726

Kailash Prajapati Area Mumbai Cell : 07821855738	**Deepak Purbia** Area Punjab Cell : 07821055718	**Pavan Kumar Sharma** Area Bikaner & Nagpur Cell : 07821855740	**Mukesh Gadri** Area Noida, Ghaziabad Cell : 07821855750	**Krishna Gopal Yadav** Area Jodhpur, Kanpur Cell : 07412051606

'TARA' CENTRE - INCHARGES

Shri S.N. Sharma **Mumbai** Cell : 09869686830	Shri Prem Sagar Gupta **Mumbai** Cell : 09323101733	Shri Bajrang Ji Bansal **Kharsia (C.G.)** Cell : 09329817446
Shri Dinesh Taneja **Bareilly (U.P.)** Cell : 09412287735	Shri Anil Vishvnath Godbole **Ujjain (M.P.)** Cell : 09424506021	Shri Vishnu Sharan Saxena **Bhopal (M.P.)** Cell : 09425050136 08821825087

Smt. Rani Dulani
10-B/B, Viceroy Park, Thakur Village,
Kandiwali (W), Mumbai 400 101
Cell : 09029643708

TARA SANSTHAN BANK ACCOUNTS

ICICI Bank (Madhuban)	A/c No. 004501021965	IFSC Code : icic0000045
State Bank of India	A/c No. 31840870750	IFSC Code : sbin0011406
IDBI Bank	A/c No. 1166104000009645	IFSC Code : IBKL0001166
Axis Bank	A/c No. 912010025408491	IFSC Code : utib0000097
HDFC Bank	A/c No. 12731450000426	IFSC Code : hdfc0001273
Canara Bank	A/c No. 0169101056462	IFSC Code : cnrb0000169
Central Bank of India	A/c No. 3309973967	IFSC Code : cbin0283505
Punjab National Bank	A/c No. 8743000100004834	IFSC Code : punb0874300
Yes Bank	A/c No. 065194600000284	IFSC Code : yesb0000651

DONORS KINDLY NOTE

It you do not get any response from any of the above mentioned Mob. numbers, Kindly inform us at Mobile No. 09549399993 and / or 09649399993

INCOME TAX EXEMPTION ON DONATIONS

Donations to Tara Sansthan are TAX-EXEMPT under section 80G of I.T. Act. 1961 at the rate of 50%

Donation to Tara Sansthan may be sent by cheque/draft drawn in favor of Tara Sansthan, payable at Udaipur, OR may be remitted direct into any of the following Bank Accounts, with caopy of pay-in-slip and Donor's address to Tara Sansthan, Udaipur for expediting Donation Acknowledgment Receipt

FCRA

Tara Sansthan is registered under Foreign Contribution Regulation Act (FCRA) with the Govt of India for receiving Donations from Foreign Countries VIDE Registration No. 125690108

HUMANITARIAN ENDEAVORS OF TARA SANSTHAN

TARA NETRALAYA - Udaipur

236, Hiran Magari, Sector 6, Udaipur (Raj.) 313002, Mob. No. +91 9649399993

TARA NETRALAYA - Delhi

WZ-270, Village - Nawada, Opp. 720, Metro Pillar, Uttam Nagar, Delhi - 110059
Mob. +91 9560626661

TARA NETRALAYA - Mumbai

Unit No. 1408/7, 1st Floor, Israni Indl. Estate, Penkarpara, Nr. Dahisar Check-post, Meera Road, Thane - 401107 (Maharashtra),
Phone No. 022-28480001, +91 7821855753

TARA NETRALAYA - Faridabad

Bhatia Sewak Samaj (Regd.), N.H. - 2, Block - D, N.I.T., Faridabad - 121001 (Haryana)
Phone No. 0129-4169898, +91 7821855758

ANAND VRUDHASHRAM - Udaipur

#344/345, Hiran Magri, (In the lane of Rajasthan Hospital, Opposite Kanda House) Sector – 14, J-BLock, Udaipur - 313001 (Raj.)
Mob. +91 8875721616

RAVINDRA NATH GAUR ANAND VRUDHASHRAM - Allahabad

25/39, L.I.C. Colony, Tagor Town, Allahabad - 211022 (U.P.), Ph. No. (0532) 2465035

OM DEEP ANAND VRUDHASHRAM - Faridabad

866, Sec - 15A, Faridabad - 121007 (Haryana)
Mob. +91 7821855758

SHIKHAR BHARGAVA PUBLIC SCHOOL - Udaipur

H.O. Bypass Road, Gokul Village, Sector - 9, Udaipur - 313002 (Raj.), Mob. +91 7229995399

तारांशु (हिन्दी - अंग्रेजी) मासिक, अप्रैल - 2019
प्रेषण तिथि : 11-17 प्रति माह
प्रेषण कार्यालय का पता : मुख्य डाकघर, चेतक सर्कल, उदयपुर

समाचार पत्र पंजीयन सं. : RAJBIL/2011/42978
डाक पंजीयन क्र. : आर.जे./यू.डी./29-102/2018-2020
मुद्रण तिथि : 9 प्रतिमाह

तारा संस्थान के निःशुल्क मानवीय सेवा प्रकल्प, आपसे प्रार्थित अपेक्षित सहयोग -सौजन्य राशि

नेत्र चिकित्सा सेवा (मोतियाबिन्द ऑपरेशन)

17 ऑपरेशन - 51000 रु., 09 ऑपरेशन - 27000 रु., 06 ऑपरेशन - 18000 रु., 03 ऑपरेशन - 9000 रु., 01 ऑपरेशन - 3000 रु.

नेत्र शिविर सौजन्य

मोतियाबिन्द जाँच-चयन-शिविर आयोजन एवं 30 ऑपरेशन सहयोग सौजन्य, प्रति शिविर - 151000 रु.
चश्मा जाँच - चश्मा वितरण - दवाई सहयोग राशि, प्रतिशिविर - 21000 रु.

तृप्ति योजना सेवा	गौरी योजना सेवा	आनन्द वृद्धाश्रम सेवा	वृद्धाश्रम बुजुर्गों
(प्रति बुजुर्ग खाद्य सामग्री सहायता)	(प्रति विधवा महिला सहायता)	(प्रतिबुजुर्ग)	हेतु भोजन मिति
01 वर्ष - 18000 रु.	01 वर्ष - 12000 रु.	01 वर्ष - 60000 रु.	3500 रु.
06 माह - 9000 रु.	06 माह - 6000 रु.	06 माह - 30000 रु.	(एक समय)
01 माह - 1500 रु.	01 माह - 1000 रु.	01 माह - 5000 रु.	

1,50,000 रु. संचित निधि में जमा करवा कर आप एक विधवा महिला को आजीवन 1000 रु. प्रति माह सहयोग कर पाएँगे

सहयोग राशि

आजीवन संरक्षक 21000 रु., अर्जित ब्याज से दानदाता के नाम से इच्छित दिनांक को प्रतिवर्ष 2 मोतियाबिन्द ऑपरेशन,
आजीवन सदस्य 11000 रु., अर्जित ब्याज से दानदाता के नाम से इच्छित दिनांक को प्रतिवर्ष 1 मोतियाबिन्द ऑपरेशन (संचितनिधि में)

दान पर आयकर में छूट : तारा संस्थान को दिया गया दान आयकर अधिनियम 1961 की धारा 80G के अन्तर्गत आयकर में 50% छूट योग्य मान्य है।

निवेदन : कृपया अपना दान - सहयोग नकद या 'तारा संस्थान, उदयपुर' के पक्ष में देय चैक/ड्राफ्ट द्वारा संस्थान के पते पर प्रेषित करने का कष्ट करें, अथवा : अपना दान सहयोग तारा संस्थान के निम्नांकित किसी बैंक खाते में जमा करवा कर 'पे-इन-स्लिप' अपने पते सहित संस्थान को प्रेषित करें ताकि दान - सहयोग प्राप्ति रसीद आपको तत्काल भेजी जा सके।

ICICI Bank (Madhuban) A/c No. 004501021965	IFSC Code : ICIC0000045
State Bank of India A/c No. 31840870750	IFSC Code : SBIN0011406
IDBI Bank A/c No. 1166104000009645	IFSC Code : IBKL0001166
Axis Bank A/c No. 912010025408491	IFSC Code : UTIB0000097
HDFC A/c No. 12731450000426	IFSC Code : HDFC0001273
Canara Bank A/c No. 0169101056462	IFSC Code : CNRB0000169
Central Bank of India A/c No. 3309973967	IFSC Code : CBIN0283505
Punjab Nationa Bank A/c No. 8743000100004834	IFSC Code : PUNB0874300
Yes Bank A/c No. 065194600000284	IFSC Code : YESB0000651

PAN CARD NO. TARA - AABTT8858J

'तारा' के सेवा प्रकल्पों का
कृपया टी.वी. चैनल्स पर प्रसारण देखें :-

'पारस'
रात्रि 8:20
से 8:40 बजे

'आस्था भजन'
प्रातः 8:40 से
9:00 बजे

बुक पोस्ट

Tara
तारा संस्थान
डीडवाणिया (रतनलाल) निःशक्तजन सेवा सदन,
236, सेक्टर - 6, हिरण मगरी, उदयपुर (राज.) 313002
मो. +91 9549399993, +91 9649399993
Email : info@tarasansthan.org, donation@tarasansthan.org
Website : www.tarasansthan.org