मूल्य – 5 रु.

तारांशु

मासिक

दिसम्बर – 2018

वर्ष 7, अंक 3, पृ.सं. 20

"वन मिनट गेम" में भाग लेते एक वृद्ध

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।

''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
तरुल सिंह राव

ले-आउट व ग्राफिक डिजाइनर
गौरव अग्रवाल

फोटोग्राफी
अरविन्द शर्मा

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ संख्या
आनन्द वृद्धाश्रम भविष्य निधि योजना / रोशनी : बच्चों के नेत्र शिविर	02
अनुक्रमणिका	03
लेख 1 : रोशनी का लुत्फ	04
लेख 2 : घुमक्कड़ बनें	05
आनन्द वृद्धाश्रम : सक्रीय रहकर स्वस्थ रहने के उपाय	06-9
आनन्द वृद्धाश्रम : नए आवासी / तारा नेत्रालय में प्रतिमाह नि:शुल्क रेटिना	10
तारा नेत्रालय : मोतियाबिन्द रोग की विस्तृत जानकारी	11-13
गौरी योजना / तृप्ति योजना	14
न्यूज ब्रीफ	15
विनम्र अपील / विशेष शिविर	16
नेत्रालय मासिक अपडेट्स : मोतियाबिन्द जाँच शिविर	17
धन्यवाद / अभिनन्दन / स्वागत सम्मान	18
सम्पर्क सूत्र - तारा संस्थान	19

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

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

'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

रोशनी का लुत्फ

सर्दियाँ शुरू होते ही बाजारों में रेहड़ी वाले गजक, चिक्की, रेवड़ी लेकर निकलने लगते हैं, कढ़ाई वाले दूध की दुकानों पर देर रात तक मजमा लगता रहता है, टोपी, शॉल, कंबल, दास्तानें, रजाइयाँ सब पेटियों से निकलने लगती है, भारत का मजा ही तो ये है कि यहाँ हर मौसम अपनी शान से आता है और उस मौसम के साथ उसके अंदाज भी आते हैं। जनरल मेडिसन (आम बीमारियाँ जैसे–जुखाम, बुखार आदि) के अस्पतालों में सर्दियाँ Healthy Season कहलाती हैं मतलब मरीज कम होते हैं क्योंकि शायद तेज सर्दी में बेचारे कीटाणु भी मर जाते होंगे। लेकिन मोतियाबिन्द के ऑपरेशन कराने वाले सर्दियों में एकाएक बढ़ जाते हैं। जो ओ.पी.डी. तारा के सभी नेत्रालयों में मिलाकर 450–500 होती थी वो सीधी 800 तक पहुँच जाती है और प्रतिमाह ऑपरेशन जो 500–550 तक हो रहे थे वो 1000 या और भी ज्यादा तक पहुँचने लगते हैं।

हमारे यहाँ मान्यताओं पर बहुत जोर होता है, जो बात सालों पहले मोतियाबिन्द के लिए मानी जाती थी कि गर्मी और बारिश में आँख का ऑपरेशन कराने पर इंफेक्शन हो जाता है वो अभी भी लोग मानते हैं जबकि यह पूरी तरह गलत है क्योंकि आजकल फेको या एस.आई.सी.एस. पद्धति में ऑपरेशन होता है तो चीरा बहुत ही छोटा होता है तो उसमें इंफेक्शन की संभावना काफी कम रहती है और ईश्वर की असीम कृपा है कि तारा में सभी ऑपरेशन अच्छे से हो रहे हैं। मान्यताएँ बदलेंगी और बदलने भी लगी है लेकिन जब तक पूरी नहीं बदलती सर्दियाँ चारों तारा नेत्रालयों के लिए कमर कस के काम करने का वक्त होता है। काम करना मजेदार भी होता है। हमारे सारे डॉक्टर्स और साथ का स्टॉफ भी काम को एन्जॉय करता है। कई डॉक्टर्स को बड़े प्राइवेट अस्पताल बुलाते भी हैं तो भी वे नहीं जाते क्योंकि खाली बैठना किसी भी प्रोफेशनल को पसंद नहीं। इतनी मेहनत से की गई पढ़ाई और बेहतरीन दिमाग के स्वामी डॉक्टर्स अपनी योग्यता का पूरा परिणाम चाहते हैं और तारा में किसी ऐसे बुजुर्ग की जाती हुई रोशनी को ये बचा लेते हैं जो पैसे के बिना अंधा हो जाता, तो उनको अपनी मेहनत का दस गुना मिलता प्रतीत होता है। कई बार तो मैं अपने डॉक्टर्स से मजाक में कहती हूँ कि आप लोग तो हम सब के हिस्से की दुआएँ ले जाते हैं, यह शुद्ध मजाक होता है वैसे मैं यह पक्का मानती हूँ कि किसी को किसी भी तरह से मिली खुशी चाहे डायरेक्ट दी हो या इनडायरेक्ट हमें भी खुशी देती ही है। ये तो प्रकृति का भी नियम है कि हर क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। आप भी तारा के माध्यम से हो रहे कामों के हर रोज साक्षी ना हों तो भी आप तक आपके अच्छे काम की प्रतिक्रिया अवश्य पहुँचेगी। कई बार किन्हीं दानदाता को जब रोगियों से मिलवाने ले जाती हूँ और उसमें Hyper Mature Cataract (एकदम पका हुआ मोतिया) वाले रोगी मिलते हैं तो विचार उठते हैं कि आप और हम ना होते तो? लेकिन होते क्यों नहीं और हकीकत तो ये है कि हम हैं, पूरी तरह से, और एक आँख भी हमारे प्रयास से रोशनी खोने से बचती है तो उस एक व्यक्ति के जीवन के बचे हुए साल हमने खुशनुमा बना दिए। अब तो ये खुशी भी है कि तारा नेत्रालय उदयपुर में माह में एक बार रेटिना विशेषज्ञ भी निःशुल्क जाँच करेंगे और दुआ करिये कि एक दिन हम लोग रेटिना के निःशुल्क ऑपरेशन भी कर पाएँ।

इन सर्दियों में भी चारों नेत्रालय जम के काम करेंगे और आप भी गजक और रेवड़ी के सुख के साथ लोगों की आँखों को रोशनी देने का लुत्फ उठाइये।

कल्पना गोयल

आप दूसरों से जैसे व्यवहार की अपेक्षा करते हैं, वैसा ही व्यवहार स्वयं दूसरों के साथ करें।

घुमक्कड़ बनें...

मेरे पापा की उम्र 78 वर्ष है और मम्मी की 73 है। अभी पिछले साल मई में हमने धूमधाम से उनकी शादी की 50वीं सालगिरह मनाई थी। पापा राजस्थान सरकार के खनिज विभाग में एडिशनल डायरेक्टर के पद से 1999 में रिटायर हो गए थे। पापा ने एक ईमानदारी पूर्वक गरिमामय जीवन जिया है लेकिन मुझे ज्यादा याद नहीं कि हम लोग ज्यादा घूमे फिरे हों। भले ही वे हमेशा अच्छे पद पर रहे पर केवल तनख्वाह में जिम्मेदारियों पूरी होना भर होता था लेकिन जब से वे रिटायर हुए हैं जिन्दगी में काफी परिवर्तन आ गया, जिम्मेदारियों खत्म हुईं और पेंशन बढ़ने लगी तो मम्मी–पापा पिछले 18–19 सालों में थोड़ा–थोड़ा घूमने लगे हैं और मैं भी उनका हर एक दो साल में कहीं घूमने जाने का प्रोग्राम बना देता हूँ। अभी वे मध्य भारत में ग्वालियर, दतिया, खजुराहो, प्रयाग और वाराणसी जा रहे हैं।

आप पूछ सकते हैं कि ये सब हमें क्यों बता रहे हो, मकसद यह है कि एक छोटी सी सलाह आप सब को भी दे दूँ कि थोड़ा समय थोड़ा धन और किसी का साथ हो तो आप भी अवश्य घूमने जाइये जो लोग बुजुर्ग हैं उन्हें तो जब तक हाथ पैर चल रहे हैं छोटा–मोटा घूमते रहना चाहिए क्योंकि यही तो एक वक्त है जहाँ छुट्टियों की चिंता नहीं नौकरी की चिंता नहीं, आपके पास बहुत सा समय है तो बस थोड़ा सा घर से निकलें। भारत अपने आप में इतना बड़ा देश है और इतनी विविधता भरा है कि हम एक जनम में पूरा घूम ही नहीं सकते और अगर देश घूम लिया और सामर्थ्य हैं तो विदेश भी घूमें। लेस्टर (इंग्लैण्ड) के रहने वाले मारुति ट्रस्ट के श्री बच्चू भाई कोटेचा साल में कुछ महीनों के लिए भारत आते हैं तो अलग–अलग स्थानों पर घूमते हैं, दान तो वे तारा व अन्य संस्थानों को देते ही हैं लेकिन देश भ्रमण भी उनके कार्यक्रम का हिस्सा जरूर होता है।

पता नहीं क्यों ये एक आम धारणा है कि यदि वृद्ध हो तो केवल धर्म–दान–पुण्य ये ही करें लेकिन हमारे देश में जहाँ परिवार की जिम्मेदारियाँ बड़ी होती हैं तो व्यक्ति उनके निर्वहन करते करते ही वृद्ध हो जाता है। खुद के लिए या खुद के ऊपर खर्च करने का समय ही नहीं मिलता। कहीं कहीं तो एल.टी.सी. मिलती भी है तो लोग उसमें भी बिना जाए पैसा उठा लेते हैं ताकि बच्चों के लिए कुछ बचा सकें। मेरी तो दृढ़ धारणा है कि यदि शरीर स्वस्थ हो और थोड़ी आय का स्रोत हो तो इस आय को इस तरह से बाँटें कि दान–धर्म–पुण्य तो हो ही लेकिन उस आय का कुछ हिस्सा घूमने में भी खर्च होवें। राजस्थान सरकार ने तो एक योजना भी चला रखी है जिसमें वरिष्ठ नागरिकों को देवस्थान विभाग हर जिले से तीर्थयात्रा पर ले जाता है और कुछ यात्राएँ तो हवाई जहाज से भी होती हैं।

आप ये ना समझें कि मैं आपसे घूमने जाने के लिए कह रहा हूँ तो अपने पैरों पर कुल्हाड़ी तो नहीं मार रहा क्योंकि घूमने जाएँगे तो थोड़ा बजट उसका भी होगा तो तारा में सहयोग का बजट कम होगा, लेकिन मैंने उसका भी रास्ता सोचा है आप बस दो नये दानदाता जोड़ देना तारा में। ☺

छोड़िये, ये तो विनोद में कहा दिल से तो हम चाहते हैं कि इतने करुणावान हमारे दानदाता देश दुनिया अवश्य देखें और स्वस्थ–प्रसन्न रहें।

आदर सहित...

दीपेश मित्तल

पुनःश्च : हमारे युवा दानदाता भी अपने मम्मी-पापा, दादी-दादा को घूमने भेजें वो ना कहें तो भी टिकिट करा दें बहुत मजा आएगा।

आनन्द वृद्धाश्रम :

आनन्द वृद्धाश्रम में सक्रिय रहकर स्वस्थ रहने के उपाय करते वरिष्ठ नागरिक

वृद्धावस्था क्या है ?

मानव जब वृद्धावस्था को प्राप्त होता है तो शरीर की इंद्रियाँ शिथिल हो जाती हैं। शरीर निरन्तर कमजोर होता जाता है। 60 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्ति वृद्ध की श्रेणी में आते हैं। शारीरिक क्रियाकलाप का स्तर गिरते जाना, पाचन शक्ति कमजोर हो जाना, हड्डी एवं माँसपेशियों का निर्बल हो जाना, नेत्र ज्योति कम हो जाना, भूख कम लगने से शरीर का निरन्तर कमजोर हो जाना, दाँत के कमजोर हो जाने से भोजन को अच्छी तरह से न चबा पाने तथा उसके पोषक तत्त्वों को अच्छी तरह पचाने की क्रिया बाधित होना, शरीर का कमजोर हो जाना तथा अनेक तरह की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक व सामाजिक समस्याएँ उत्पन्न हो जाना, जो परोक्ष रूप से वृद्धों के स्वास्थ्य व पोषण पर कुप्रभाव डालती हैं, ये वृद्धावस्था के लक्षण हैं। भोजन, शारीरिक सक्रियता तथा संक्रमण–प्रतिरोध क्षमता कम हो जाने के कारण रोग उत्पन्न होने की प्रवृत्ति अधिक होती है। इस अवस्था में अकसर जोड़ों का दर्द, मोतियाबिन्द, मधुमेह, हृदय सम्बंधी रोग, मस्तिष्क से सम्बंधित रोग, कैंसर तथा इसके अतिरिक्त श्वसन व मूत्र से संबंधित रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

वृद्धाश्रम वासी हाऊजी खेलते हुए

उपस्थित लोगों का मनोरंजन करते हुए एक वृद्ध

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

घृणा करना शैतान का कार्य है, क्षमा करना मनुष्य का धर्म है, प्रेम करना देवताओं का गुण है।

आनन्द वृद्धाश्रम :

वृद्धावस्था में क्या करें ?

वृद्ध व्यक्ति पोषणयुक्त आहार एवं अपनी दिनचर्या को समयबद्ध कर अपने परिवार व समाज पर भार बने बिना शरीर को ताजा व स्फूर्तिदायक बना सकते हैं। नियमित व्यायाम करने से वृद्धावस्था के कुप्रभाव कम हो जाते हैं। वृद्धावस्था से सम्बंधित रोगों का निवारण करने के लिए कैल्शियम, लौह, जिंक, विटामिन 'ए' तथा प्रति ऑक्सीकारकों की आवश्यकता अधिक होती है। भोजन में वसा की मात्रा 20 ग्राम से अधिक नहीं होनी चाहिए तथा शुद्ध घी, मक्खन, वनस्पति घी तथा नारियल तेल से परहेज करना चाहिए। इस अवस्था में प्रोटीनयुक्त भोजन की विशेष आवश्यकता होती है। यह दाल, टोण्ड दूध आदि से प्राप्त होता है। अनाज एवं दालों के अतिरिक्त कम से कम प्रतिदिन 200–300 ग्राम दूध, 400 ग्राम सब्जी और फल जिसमें सूक्ष्म पोषक तत्त्व व प्रति ऑक्सीकारक तत्व मौजूद हों, अवश्य लेने चाहिए। इससे भूख एवं पाचन शक्ति में सुधार होता है। तले हुए, नमकीन तथा मसालेयुक्त भोजन का परहेज करें।

वृद्ध स्त्रियों की केश सज्जा प्रतियोगिता में भाग लेते तारा परिवार

वृद्धावस्था में स्वस्थ रहने के लिए शारीरिक व्यायाम एवं प्रातःभ्रमण अतिआवश्यक है। व्यायाम की मात्रा अपने शरीर के और विशेषकर हृदय सम्बंधी स्वास्थ्य के अनुसार अपने चिकित्सक से परामर्श करके तय करनी चाहिए। परिवार के सदस्य, विशेषकर पुत्र–पुत्री, पोता–नाती सभी अगर पूरे सम्मान के साथ अपने परिवार के बुजुर्गों का हर दृष्टि से ध्यान रखें और उन्हें हमेशा प्रसन्न रखने का प्रयास करें तो वृद्धावस्था के अनेक रोगों से वैसे ही छुटकारा पाया जा सकता है। वृद्धावस्था में व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए यह भी आवश्यक है कि वह –न–किसी काम के साथ निरन्तर जुड़ा रहे। अपने परिवार की जिम्मेदारियों के अलावा अगर अधिक–से–अधिक समय का उपयोग समाज और राष्ट्रोत्थान से जुड़े किसी प्रकल्प में लगे तो यह भी शरीर के मानसिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सबल बनाएगा। एक साल में कम–से–कम एक बार अपने स्वास्थ्य की जाँच किसी चिकित्सक से करानी चाहिए। वृद्धावस्था से जुड़े रोग, जैसे– उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा मधुमेह इत्यादि हों तो उनका चिकित्सक की सलाह के अनुसार इलाज कराना आवश्यक है। वृद्धावस्था में इन रोगों के इलाज में की गई लापरवाही घातक भी सिद्ध हो सकती है।

वन मिनट गेम का एक दृश्य

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

आनन्द वृद्धाश्रम :

सक्रिय आनन्द वृद्धाश्रम वासी

एक खेल में प्रतिभागी का उत्साहवर्धन करते हुए वृद्धजन

विजेता को पुरस्कार वितरण

बुढ़ापा और समाज

आज बुढ़ापा व बूढ़े समाज के लिए एक समस्या है। समाज उन्हें अपनी सक्रिय इकाई स्वीकार नहीं करता। दुष्परिणामस्वरूप वृद्ध हर क्षण समझौते कर अपनी शेष बची सांसों को गिनते रहते हैं। प्रायः बुजुर्ग ऐसी गलती करते हैं। खुद को रिटायर समझने की भूल आम बात है। ऐसे बुजुर्गों को यह सोचना चाहिए कि व्यक्ति नौकरी से रिटायर हो सकता है मगर समाज से नहीं। स्वयं को कमजोर व बूढ़ा समझना ही वास्तव में बुढ़ापा है। आमतौर पर यह सुना व कहा जाता है कि वृद्ध अवस्था तक पहुंचते–पहुंचते मनुष्य अपनी सामाजिक व पारिवारिक जिम्मेदारियों से मुक्ति पा लेता है। वह रिटायर हो जाता है। समाज व परिवार की सेवा का अधिकार उससे छिन जाता है। ऐसे में वह समाज की अनुपयोगी इकाई न बने तो क्या बने? इसका उत्तर सहज है कि वृद्धावस्था न तो वरदान है और न ही अभिशॉप। यह अवस्था तो चिंतन करने व समाज को कुछ देने की है। इस अवस्था में सामाजिक कार्य करने चाहिए न कि बिस्तर पर लेटकर परिजनों के लिए बोझ बनें। अधिकांश बुजुर्ग पेंशन प्राप्त करने के बाद भी अपने ही परिवार का सम्मान प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं, ऐसा क्यों? क्योंकि स्वयं को बूढ़ा मानकर अपने परिवार पर वह आश्रित हो गये हैं। बुढ़ापे की जर्जरता शारीरिक से अधिक मानसिक स्तर पर निर्भर है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से बुढ़ापा एक अवस्था तो है ही परंतु उससे अधिक स्वयं को अलग थलग समझने की सोच भी है। बुजुर्ग युवाओं से स्वयं को भिन्न समझते हैं और ऊर्जा की दृष्टि से ऐसा है भी मगर इस सोच का विकसित होना जरा भी उचित नहीं। इस अवस्था में भी आशावादी दृष्टिकोण कायम रखिये। यह मत सोचिए कि आपको शीघ्र मरना है बल्कि और अधिक जीवन व्यतीत करने की लालसा रखिये।

कमजोर वह नहीं है जिसे कमजोर कहा जाता है, बल्कि वह है जो अपने को कमजोर समझता है।

वृद्धाश्रम में सक्रिय जीवन के कुछ और दृश्य

प्रातः भ्रमण का कार्यक्रम

हिलमिल कर कैरम खेलते लोग

बच्चों के साथ सांपसीढ़ी खेलते एक वृद्ध

वृद्धजन सहयोगी ''शांति''
रु. 1,00,000/-

वृद्धजन सहयोगी ''शक्ति''
रु. 51,000/-

वृद्धजन सहयोगी ''आस्था''
रु. 21,000/-

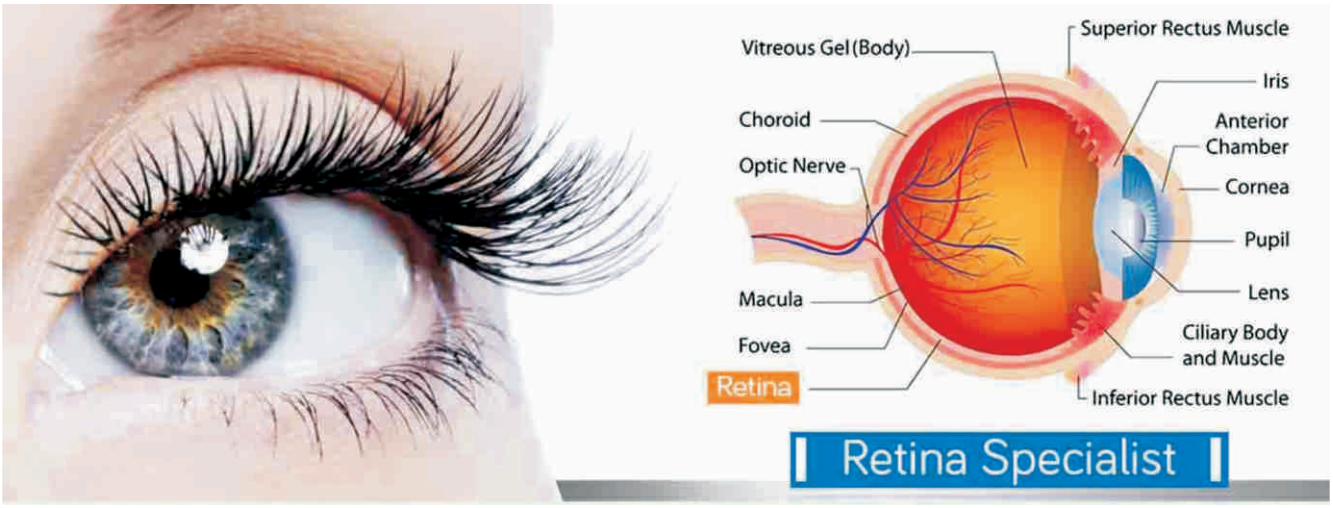
आनन्द वृद्धाश्रम :

नए आवासी

श्रीमती नयना एवं श्री जीतलाल गोयल (70 वर्ष) : उल्हासनगर (महा.) निवासी श्री जीतलाल जी एक जनरल स्टोर चलाते थे। फिर लगा कि अब जीवन नीरस सा हो गया है, बहुत काम हो गया, कुछ शांति चाहिए। संयोग से उन्होंने टी.वी. पर तारा संस्थान के प्रोग्राम से आनन्द वृद्धाश्रम के बारे में जानकारी पाई। उन्हें यकीन हो गया कि आनन्द वृद्धाश्रम उनके लिए उचित रहेगा सो एक दिन अपनी दुकान अपने पुत्र को हवाले करके गोयल दम्पति बेधड़क उदयपुर आनन्द वृद्धाश्रम चले आए। यह पूछने पर कि घर छोड़ने पर उन्हें ऐसा तो नहीं लगा कि वृद्धाश्रम कैसा होगा, वहाँ सामंजस्य बिठा पाएंगे कि नहीं। तो उनका जवाब था कि टी.वी. प्रोग्राम देखकर उन्हें पक्का विश्वास हो गया कि आनन्द वृद्धाश्रम अच्छा ही होगा और यहाँ आने पर निश्चित तौर पर उन्होंने जैसा टी.वी. द्वारा जाना उससे भी बेहतर पाया, घर से भी बेहतर। श्रीमती नयना व श्री जीतमल गोयल अपने वृद्धावस्था के दिन बड़ी प्रसन्नता से आनन्द वृद्धाश्रम में गुजार रहे है।

तारा नेत्रालय :

तारा नेत्रालय में प्रतिमाह निःशुल्क रेटिना (आँख के परदे) जाँच शिविर



तारा संस्थान उदयपुर में 24 नवम्बर को निःशुल्क रेटिना (आँख के परदे) जाँच शिविर लगाया गया। शिविर में रेटिना सर्जन डॉ आदित्य विक्रम ने 25 रोगियों को परामर्श दिया व एक रोगी की शल्य चिकित्सा भी की गई । तारा संस्थान की अध्यक्ष श्रीमती कल्पना गोयल ने उक्त जानकारी देते हुए यह भी बताया कि तारा संस्थान जो कि उदयपुर में पूर्णतया निःशुल्क आँखों का अस्पताल ''तारा नेत्रालय'' चला रही है जिसमें अब तक लगभग 25,000 मोतियाबिंद के निःशुल्क ऑपरेशन हो चुके हैं, यहाँ बहुत से रेटिना की समस्या से ग्रसित रोगी भी आ रहे थे। जो कि आर्थिक दृष्टि से कमजोर थे अतः संस्थान ने निश्चय किया है कि ऐसे रेटिना रोगियों की सुविधा हेतु प्रतिमाह रेटिना विशेषज्ञ तारा नेत्रालय, उदयपुर आएँगे और निःशुल्क परामर्श देंगे। **आगामी 20 दिसम्बर, 2018 को भी निःशुल्क रेटिना शिविर तारा नेत्रालय हिरण मगरी सेक्टर 6, उदयपुर में लगाया जाएगा। जो भी रोगी रेटिना की जाँच कराना चाहते हैं वे तारा नेत्रालय आकर पूर्व रजिस्ट्रेशन करवा सकते हैं या संस्थान के फोन नं. 7821855757 पर बात करके भी रजिस्ट्रेशन करवा सकते हैं।**

कुछ जन्मजात महान होते हैं, कुछ महानता प्राप्त करते हैं और कुछ पर महानता लादी जाती है।

तारा नेत्रालय :

मोतियाबिन्द रोग की विस्तृत जानकारी

मोतियाबिन्द जाँच एवं चयन हेतु ओ.पी.डी. में एकत्र मरीज

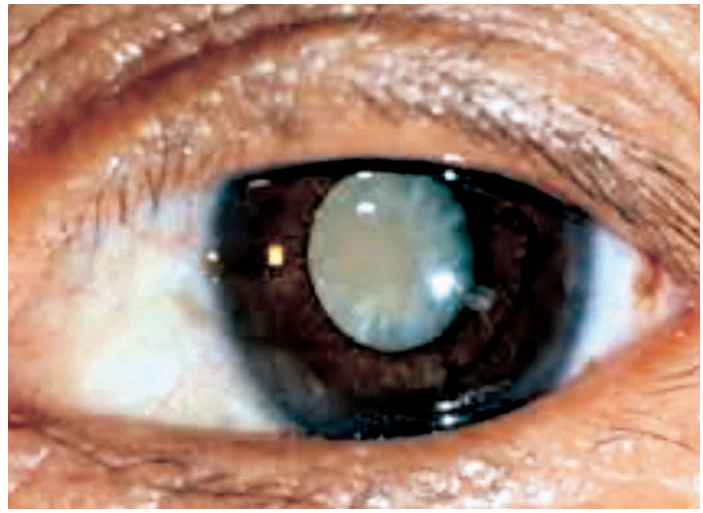
मोतियाबिंद में आँखों के लेंस में धुंधलापन होता है जिससे देखने की क्षमता में कमी आती है। मोतियाबिंद अकसर धीरे धीरे विकसित होता है और एक या दोनों आँखें प्रभावित कर सकता है।

मोतियाबिंद के लक्षण

मोतियाबिंद के आम लक्षण हैं :

धुंधली दृष्टि – किसी भी दूरी पर धुंधली दृष्टि मोतियाबिंद का सबसे आम लक्षण है। समय के साथ, मोतियाबिंद बिगड़ जाता है और कम प्रकाश रेटिना तक पहुंचता है। मोतियाबिंद लोगों को रात में देखने और गाड़ी चलाने में विशेष रूप से कठिनाई कर सकता है।

चौंधाना – मोतियाबिंद का एक और प्रारंभिक लक्षण है चौंधाना या प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता। आपको सूर्य के प्रकाश को देखने में परेशानी हो सकती है। घर के अंदर की लाइट्स पहले से ज़्यादा चमकीली दिख सकती है या उनके आसपास प्रभामंडल (रोशनी के आसपास चमक दिखाई देना) दिख सकता है। स्ट्रीट लाइट और आने वाले वाहनों की हेडलाइट्स के कारण रात में ड्राइविंग में समस्याएँ हो सकती हैं।



दोहरी दृष्टि – कभी–कभी एक आँख से देखने में मोतियाबिंद के कारण आपको चीज़ें दोहरी दिखाई दे सकती हैं (जिसे डिप्लोपिया भी कहा जाता है)।

रंग देखने में परिवर्तन – मोतियाबिंद आपके रंग देखने की दृष्टि को प्रभावित कर सकता है जिससे कुछ रंग फीके दिखने लगते हैं। आपकी दृष्टि धीरे–धीरे भूरी या पीली हो सकती है। शायद शुरूआत में आपको यह लक्षण प्रभावित न करें लेकिन समय के साथ, आपके लिए नीले और बैंगनी रंगों में फर्क करना कठिन हो सकता है।

नज़दीकी दृष्टि का सुधार – कभी–कभी, मोतियाबिंद एक व्यक्ति की पास में देखने की क्षमता में अस्थायी तौर पर सुधार कर सकता है लेकिन जैसे–जैसे मोतियाबिंद बढ़ता है, यह लक्षण दूर हो जाता है और दृष्टि फिर से ख़राब हो जाती है।

आँखों के नंबर का बारंबार बदलना – आपके चश्मे या कॉन्टैक्ट लेंस के नंबर में लगातार परिवर्तन मोतियाबिंद का संकेत हो सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि मोतियाबिंद आमतौर पर प्रगतिशील होता है, जिसका अर्थ है कि वह समय के साथ खराब होता है।

मोतियाबिंद के कारण

जैसे–जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, कुछ प्रोटीन आँखों में गुच्छे बनाते हैं और लेंस के एक छोटे से क्षेत्र में धुंधलापन करते हैं जो समय के साथ–साथ बढ़ जाता है। यह बात सिद्ध तो नहीं हो पायी है कि ऐसा क्यों होता है लेकिन दुनियाभर में शोधकर्ताओं ने मोतियाबिंद होने या मोतियाबिंद के विकास से जुड़े कुछ कारणों की पहचान की है।

वे कारण हैं :

मधुमेह – मधुमेह से ग्रस्त लोगों को मोतियाबिंद होने का खतरा ज़्यादा होता है।

दवाएँ – कुछ दवाएँ मोतियाबिंद के जोखिम को बढाती हैं जैसे कॉर्टिकॉस्टेरॉइड्स, क्लोरप्रोमाज़ीन और अन्य फेनोथीआज़ाइन संबंधित दवाएँ।

पराबैंगनी विकिरण (Ultraviolet radiation) – असुरक्षित रूप से पराबैंगनी विकिरण के संपर्क में आने से मोतियाबिंद का खतरा बढ़ जाता है।

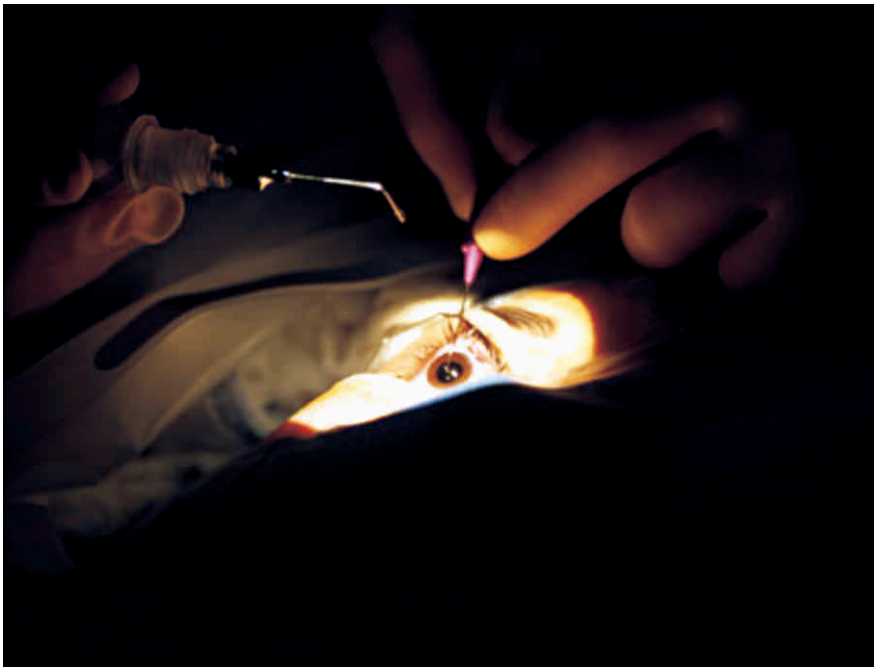
धूम्रपान – धूम्रपान और लेंस के धुंधलेपन के बीच भी सम्बन्ध होता है।

शराब – कई अध्ययनों में साबित हुआ है की शराब पीने वाले लोगों को मोतियाबिंद की समस्याएँ ज़्यादा होती हैं।

पोषण संबंधी कमी – अध्ययनों से मोतियाबिंद गठन और एंटीऑक्सिडेंट के निम्न स्तर (जैसे विटामिन सी विटामिन ई और कैरोटिनॉइड) के बीच सम्बन्ध पाया गया है।

ऐसा बहुत कम होता है कि मोतियाबिंद जन्म से शिशु में मौजूद हो या जन्म के कुछ समय बाद ही उत्पन्न हो जाए। हालाँकि यह गर्भावस्था के दौरान माँ में मौजूद संक्रमण (जैसे रूबेला) के कारण शिशु में हो सकता है। मोतियाबिंद किसी आँख की चोट या समस्या (जैसे ग्लूकोमा) की सर्जरी के बाद भी उत्पन्न हो सकता है।

मोतियाबिंद का इलाज



मोतियाबिंद उपचार आपकी दृष्टि के स्तर पर आधारित है। अगर मोतियाबिंद दृष्टि को कम प्रभावित करता है या बिल्कुल नहीं करता तो कोई इलाज की आवश्यकता नहीं होती। मरीजों को सलाह दी जाती है कि अपने लक्षणों का ध्यान रखें और नियमित चेक–अप कराएं।

कुछ मामलों में, चश्मा बदलने से दृष्टि में अस्थायी सुधार हो सकता है। इसके अलावा, चश्मा के लेंस पर एंटी–ग्लेयर की परत लगवाने से रात में ड्राइविंग में मदद मिल सकती है और पढ़ने में उपयोग होने वाले प्रकाश की मात्रा में वृद्धि करना भी फायदेमंद हो सकता है।

जब मोतियाबिंद इस स्तर तक आगे बढ़ जाता है कि यह किसी व्यक्ति की रोजमर्रा की सामान्य कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है, तो सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है। मोतियाबिंद सर्जरी में आँखों के लेंस को हटाया जाता है और इसे एक अर्टिफिशियल लेंस से बदल दिया जाता है।

आपत्ति होने पर जो उसका प्रतिकार कर लेता है वही बुद्धिमान है।

तारा नेत्रालय :

मोतियाबिंद में रोगी को क्या खाना चाहिए ?

लेने योग्य आहार :

प्याज, लहसुन, अजमोदा, फलियाँ, शलजम, गाजर, टमाटर, सेब और संतरे आदि एंटीऑक्सीडेंट का भरपूर स्रोत होते हैं और ये उन कुछ आहारों में से हैं जो मोतियाबिंद से बचाव करते हैं। ग्रीन टी भी एंटीऑक्सीडेंट का उत्तम स्रोत है, इसे ज़रूर पिएँ। बीटा कैरोटीन और विटामिन सी तथा विटामिन ई मोतियाबिंद के महत्त्वपूर्ण भोज्य उपचार हैं। सूक्ष्म पोषक तत्त्वों से समृद्ध आहारों में कद्दू, गाजर, रतालू, टमाटर, मेवे, पालक और जैतून का तेल आदि आते हैं।

मोतियाबिन्द ऑपरेशन पश्चात्

पट्टी उतारते नर्सिंग कर्मी

मोतियाबिन्द ऑपरेशन के बाद तारा नेत्रालय से छुट्टी को तैयार मरीज

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

गौरी योजना :

आपकी मदद से मेरे बच्चों की जिन्दगी बेहतर हो पाएगी : श्रीमती निर्मला कुंवर

सन् 2011 में एक दिन खेत पर काम करते समय निर्मला कुंवर के पति को करंट लग कर मृत्यु हो गई। इस प्रकार एक खुशहाल परिवार में अचानक मातम छा गया और निर्मला अपने 3 बच्चों के साथ जीवन संघर्ष में अकेली रह गई। जब तक पति जीवित थे तब तक उन्हें किसी प्रकार की कोई कमी नहीं थी। अब बच्चों की स्कूल की फीस, उनका लालन–पालन और घर खर्च के लिए मारे–मारे फिरना पड़ गया है। सुबह सवेरे 4 बजे उठकर बच्चों को नाश्ता खिलाकर, निर्मला घर अपनी बड़ी बेटी के हवाले कर 6 बजे निकल पड़ती है 4–5 घरों में झाड़ू–पोंछा आदि करने को। जीवन यापन व बच्चों का भविष्य बनाने के चक्कर भाग–दौड़ की जिन्दगी हो गई है। कभी–कभी बच्चों के स्कूल से फोन आ जाता है तो वहाँ भी जाना पड़ता है। निर्मला जैसे–जैसे काम करके बच्चों को अपने पैरों पर खड़ा देखना चाहती है। कई बार रुलाई फूट फड़ती है जब बच्चों को वार–त्योहार पर कपड़े खरीद कर नहीं दे सकती है, काम वालों के घर से जो पुराने कपड़े मिल जाते हैं वही बच्चों को पहना कर उनका मन बहला देती है। सोचती है, काश पति जीवित होते तो यह सब भाग–दौड़, संघर्ष और निराशा नहीं देखनी पड़ती पर फिर बेटे–बेटियों की तरफ देखकर मन मजबूत करके काम पर लग जाती है, बड़ी बच्ची की इच्छा डॉक्टर बनने की है सो उनके लिए जी जान लगाकर काम कर रही है। कभी–कभी बच्चों की स्कूल फीस के लिए उधार भी लेना पड़ जाता था लेकिन सौभाग्यवश तारा संस्थान की गौरी योजना के अन्तर्गत रु. 1000/– मासिक पेंशन से यह परेशानी कम हो गई है। अब उधारी के लिए भटकना नहीं पड़ता। श्रीमती निर्मला कुंवर तारा संस्थान व दानदाताओं को हार्दिक धन्यवाद अर्पित करती है जिनकी मदद से उसके बच्चों की जिन्दगी बेहतर हो पाएगी।

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

तृप्ति योजना :

जो मेरी मदद कर रहें है उनका भगवान भला करेगा : श्री रामा मेघवाल

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

60 वर्षीय श्री रामा मेघवाल अपनी पत्नी एवं छोटे पुत्र के साथ एक कच्ची झोपड़ी में रहते हैं जिसमें बरसात का पानी टपकता है, एक प्लास्टिक शीट से छत ढककर पानी से बचाव करते हैं। रामा जी के न तो जमीन है न ही आमदनी का कोई और जरिया। 2 पुत्रियों की एवं बड़े पुत्र की शादियाँ कर्जा लेकर करवाई। चूंकि आय का कोई स्रोत नहीं है तो बड़े पुत्र से कर्जा चुकाने में मदद करने को कहा तो वह रूठ कर अलग रहने लगा। छोटा पुत्र एक साईकल पंक्चर की दुकान पर बैठता है जिससे जैसे–तैसे परिवार हेतु दो वक्त की रोटी का इंतजाम हो पाता है। इसके अतिरिक्त इनके पास कुछ बकरियाँ हैं जिससे मदद मिल जाती है। जब कोई आवश्यकता आन पड़ती है तो अन्य किसी से मदद नहीं मिल पाती है। रामा जी को भगवान पर भरोसा है बस। रामा मेघवाल न सिर्फ आर्थिक तंगी से मुझ रहे है बल्कि स्वास्थ्य समस्या भी सामने है : छोटे पुत्र के पैर में तकलीफ है जबकि रामाजी की एक आँख में मोतियाबिन्द ऑपरेशन हुआ है और दूसरी में भी करवाना आवश्यक हो रहा है। इस बारे में उन्हें तारा नेत्रालय जाने का सुझाव दिया गया है जबकि आर्थिक स्थिति को देखते हुए तारा संस्थान ने उन्हें तृप्ति योजना में शामिल कर राशन का सामान उन्हें द्वार पर पहुँचा रहे हैं। रामा मेघवाल तारा संस्थान के दानदाताओं के कृतज्ञ हैं एवं कहते हैं कि जो उन्हें मदद कर रहें है उनका भगवान भला करेगा।

न्यूज ब्रीफ :

30.10.2018

आनंद वृद्धाश्रम उदयपुर के वरिष्ठ नागरिकों के लिए दैनिक भास्कर के रमेश और शारदा अग्रवाल फाउंडेशन के "आह जिंदगी" और जी बी एच अमेरिकन अस्पताल उदयपुर के सहयोग से आयोजित स्वास्थ्य जाँच और चिकित्सा वितरण शिविर आयोजित किया गया।

03.11.2018

आज सीडलिंग मॉडर्न पब्लिक स्कूल के बच्चों ने आनंद वृद्धाश्रम का दौरा किया और विभिन्न गतिविधियों जैसे नृत्य–संगीत, योग और गेम्स इत्यादि में भाग लिया। तरुण छात्रों और वृद्धजनों का यह मिलन अनूठा था।

05.11.2018

दीवाली–2018 समारोह में तारा संस्थान द्वारा संगीत, गीत, नृत्य, नाटक और फैशन शो आइटम प्रस्तुत किए गए।

24.11.2018

तारा नेत्रालय में गुलाब रोशन चैरिटेबल ट्रस्ट (बड़ौदा) के सौजन्य से जैन सोशल ग्रुप 'मैन,' उदयपुर ने एक भव्य निःशुल्क नेत्र परीक्षण एवं मोतियाबिन्द ऑपरेशन चयन शिविर का आयोजन किया।

22.11.2018

मेजर अदिति सिंह, प्रो. एन. एस. राठौड़ (प्रिंसिपल, जीएनजीसी) और श्री अमरपाल सिंह (सचिव, जी. एन. जी. सी.) के नेतृत्व में गुरु नानक गर्ल्स कॉलेज के एन.सी.सी. कैडेटों के एक दल ने आनंद वृद्धश्रम का दौरा किया। वे सभी वरिष्ठ नागरिकों से मिले, गेम्स खेले और उनके साथ नृत्य किया। बाद में तारा संस्थान प्रबंधन द्वारा गण्यमान्य अतिथियों को सम्मानित किया गया।

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. **2,00,000/-**

(दो लाख रुपये)

Slit Lamp स्लिट लैंप

इसकी सहायता से नेत्र जाँच की जाती है। यह उपकरण आँख के अग्र भाग की जाँच के लिए बहुत उपयोगी है।

कीमत रु. **78,400/-**

(अठहत्तर हजार चार सौ रुपये)

Ophthalmic Refraction Unit

ओफ्थाल्मिक रिफ्रक्शन यूनिट

इस यूनिट के चेयर पर बैठाकर मरीजों की आँखों की जाँच व चश्मे के नम्बर निकाले जाते हैं।

कीमत रु. **1,17,600/-**

(एक लाख सत्रह हजार छः सौ रुपये)

नेत्र चिकित्सा सेवा (मोतियाबिन्द ऑपरेशन)

17 ऑपरेशन - 51000 रु.	09 ऑपरेशन - 27000 रु.	06 ऑपेरशन - 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.

विशेष शिविर :

09.11.2018 को अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन

25.11.2018 को दी पोंटी चड्ढा फाउण्डेशन

बुद्धिमान आदमी को जितने अवसर मिलते हैं उससे कहीं ज्यादा वह स्वयं निर्मित कर लेता 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 नवम्बर – 2018 में आयोजित शिविरों का संक्षिप्त विवरण

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

सौजन्यकर्त्ता : श्री जय जलाराम बापा – भाईन्दर, श्रीमती चन्द्रिका पत्नी श्री रविन्द्र पारीख – मुम्बई, श्रीमती कमला बेन मदन दास वैष्णव – मुम्बई, श्रीमती मंजुला पति श्री प्रमोद अग्रवाल – कानपुर (उ.प्र.), श्री मनोज भाई काकडिया (पटेल) – राजकोट (गुज.), श्री सुनील कुमार जैन – नागपट्टिनम (तमिलनाडु), श्री हरखचन्द लाल भाई सावला (एच.यू.एफ.) – मुम्बई, श्री बी.एल. सुवासिया (सेक्रेटरी) – अजमेर (राज.)

अन्य दानदाताओं के सौजन्य से देशभर में आयोजित शिविर :

श्रीमती मुन्नी देवी पूनियाँ एवं सपरिवार – नई दिल्ली 59, वर्धमान प्लाजा – दिल्ली, श्रीमती सुषमा – श्री सत्यभूषण जैन – दिल्ली, अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन – करोल बाग, दिल्ली 05, श्री राजेन्द्र कुमार – नई दिल्ली 45, श्रीमती उषा रानी एवं श्री विजय कुमार अग्रवाल – रोहिणी, नई दिल्ली 89, श्रीमती माया जी – दिल्ली 89, श्रीमती शारदा देवी पति श्री लाला रमेश चन्द – सीकरी (हरि.), श्री अशोक कुमार खुराणा – जनकपुरी, नई दिल्ली, गुलाब रोशन चैरिटेबल ट्रस्ट (बड़ौदा) – उदयपुर (राज.)

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.)

जनता जागृति इंटर कॉलेज, ग्राम ईकड़ी, सिवालखास, मेरठ (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।

विजन फाउण्डेशन ऑफ इंडिया : कुल 15 शिविर (देशभर में)

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

Thanks :

NAME AND PLACE OF THE DONORS, WE ARE GRATEFUL TO THEM

Donors are requested kindly to send their photographs alongwith Donation for publishing in TARANSHU

Prof. (Dr.) Sohan Raj - Mrs. Laxmi Devi Tater
Jodhpur (Raj.)

Lt. Mr. Shyam Sundar - Mrs. Ashima Sethi
G.K. Part - 1, New Delhi-48

Mr. Ramesh Shah - Mrs. Bindu Ben Shah
Mumbai (MH)

Mrs. & Mr. Ram Avtar Ji
Chandrapur (C.G.)

Mr. Suresh Chand - Mrs. Sushila Agrawal
Agra (U.P.)

Mr. Roshan Lal - Mrs. Kiran Batta
Chandigarh

Mr. Ram Bilas - Mrs. Raksha Goyal
Bikaner (Raj.)

Mr. Rakesh Jain - Mrs. Priti Jain
Agra (U.P.)

Mr. Sumer Singh - Mrs. Kalpana Bhandari
Jodhpur (Raj.)

Mr. Amaan Khurana
Panchkula (HR)

Mr. Nitin Khurana
Panchkula (HR)

Mrs. Rani Jain
Udaipur (Raj.)

Miss. Maitri Gupta
Nagpur

Mr. Raj Kumar Jain
Jaipur (Raj.)

Mrs. Kamlesh Jain
Kashipur (U.K.)

Mr. Akshansh Jain
Kashipur (U.K.)

Lt. Mr. Paras Mal Jain
Hyderabad

Mr. Mahendra Singh
Dilubha Jhala, Morbi (Guj.)

Lt. Mr. Chaturbhuj
Swarnkar, Jaipur (Raj.)

Mr. M.L. Gupta
Panchkula (HR)

Mr. Gyan Chand Gupta
Zind (HR)

Mrs. Mamta Jain
Dadari (U.P.)

Mr. Nikhil Garg
Jaipur (Raj.)

Mr. Apurv Mansingh
Bangalore

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

श्रीमती मुन्नी देवी पूनियाँ (ASI Rank) एवं सपरिवार
भगवती गार्डन एक्सटेंशन, नई दिल्ली-59

श्रीमती कुसम - श्री कृष्ण कुमार गर्ग
आगरा (उ.प्र.)

श्रीमती प्रिति - श्री राकेश जैन
आगरा (उ.प्र.)

श्रीमती एवं श्री नोखा राम कश्यप
मुलमुला, जांजगीर (छ.ग.)

श्रीमती नलिनी बेन कन्हैयालाल वी. वोरा
मुम्बई

श्रीमती कलावती जी
हैदराबाद

श्री राम अवतार जी
चन्द्रपुर (छ.ग.)

श्री मोहनलाल अग्रवाल
कोरबा (छ.ग.)

दूसरों को खुशी देने में ही अपनी खुशी का रहस्य छिपा हुआ है।

AREA SPECIFIC TARA SADHAK

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

'TARA' CENTRE - INCHARGE

Shri S.N. Sharma
Mumbai
Cell : 09869686830

Shri Bajrang Ji Bansal
Kharsia (CG)
Cell : 09329817446

Shri Anil Vishvnath Godbole
Ujjain (MP)
Cell : 09424506021

Shri Dinesh Taneja
Bareilly (UP)
Cell : 09412287735

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

Shri Vishnu Sharan Saxena
Bhopal (M.P.)
Cell : 09425050136
08821825087

TARA SANSTHAN BANK ACCOUNT

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 - 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, दिसम्बर - 2018
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 ऑपेरशन - 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 मित्ति
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	Canara Bank A/c No. 0169101056462	IFSC Code : cnrb0000169
SBI A/c No. 31840870750	IFSC Code : sbin0011406	Central Bank of India A/c No. 3309973967	IFSC Code : cbin0283505
IDBI Bank A/c No. 1166104000009645	IFSC Code : IBKL0001166	PNB Bank A/c No. 8743000100004834	IFSC Code : punb0874300
Axis Bank A/c No. 912010025408491	IFSC Code : utib0000097	YES Bank A/c No. 065194600000284	IFSC Code : yesb0000651
HDFC A/c No. 12731450000426	IFSC Code : hdfc0001273		

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' प्रात: 8:40 से 9:00 बजे

बुक पोस्ट

Tara
तारा संस्थान
डीडवाणिया (रतनलाल) नि:शक्तजन 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