मूल्य – 5 रु.

तारांशु

मासिक
दिसम्बर 2022 – जनवरी 2023
वर्ष 9, अंक 10, पृ.सं. 20

सर्दियों की सुहानी धूप में सुबह
अखबार पढ़ते दो आनन्द वृद्धाश्रम वासी

आनन्द वृद्धाश्रम :

"आनन्द वृद्धाश्रमों हेतु भविष्य निधि योजना"

तारा संस्थान के आनन्द वृद्धाश्रमों 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.

मुमुक्षु भवन "श्री काशी विश्वनाथ कॉरिडोर", वाराणसी (उ.प्र.)

मुमुक्षु भवन परम विशिष्ट सहयोगी सदस्य

1,00,000/-

इस राशि से निम्न कार्य होंगे :
- मुमुक्षु भवन संचालन।
- साल में एक बार बाबा विश्वनाथ के 51 अभिषेक।
- साल में एक बार 51 निर्धन लोगों को काषी में भोजन।

मुमुक्षु भवन विशिष्ट सहयोगी सदस्य

51,000/-

इस राशि से निम्न कार्य होंगे :
- मुमुक्षु भवन संचालन।
- साल में एक बार बाबा विश्वनाथ के 31 अभिषेक।
- साल में एक बार 31 निर्धन लोगों को काषी में भोजन।

मुमुक्षु भवन सहयोगी सदस्य

21,000/-

इस राशि से निम्न कार्य होंगे :
- मुमुक्षु भवन संचालन।
- साल में एक बार बाबा विश्वनाथ के 11 अभिषेक।
- साल में एक बार 11 निर्धन लोगों को काषी में भोजन।

"काश्यम मरणं मुक्ति" ऐसी मान्यता है कि भारत के प्रमुख तीर्थस्थलों में केवल काशी को ही मोक्ष प्रदान करने का अधिकार है। इन्हीं पौराणिक मान्यताओं को ध्यान में रखकर श्री काशी विश्वनाथ कॉरिडोर में गंगा तट स्थित मणीकर्णिका घाट से 100 मीटर की दूरी पर वैद्यनाथ भवन को मुमुक्षु भवन के रूप में बनाया है। तीन मंजिला भवन में लगभग 40 बेड हैं और साथ ही भोजन हॉल और एक्टिविटी कक्ष भी है। यहाँ ऐसे बुजुर्ग जो काशी में अंतिम सांस लेना चाहेंगे वो रहेंगे अल्पावधि (अधिकतम 15 दिन) के लिए भी कुछ लोग रह सकेंगे। तारा संस्थान द्वारा वृद्धाश्रम संचालन के अनुभव को देखते हुए संस्थान को श्री काशी विश्वनाथ कॉरिडोर के मुमुक्षु भवन का संचालन दिया गया है। संस्थान ने निर्णय किया है कि इस भवन में रहने वाले आवासियों के लिए यह पूर्णतया निःशुल्क होवे। अतः इस भवन के संचालन हेतु एक योजना हमारे दानदाताओं के लिए बनाई गई है। इसमें आप उपर्युक्त प्रकार से दान सहयोग कर सकते हैं।

काशी में कराएँ गरीबों को भोजन

कहते हैं कि भूखे को भोजन करवाकर न सिर्फ मन वरन् अंतरात्मा भी संतृप्त होती है। आप भी रु. 2100/- दान देकर 50 निर्धन लोगों की क्षुधा शांत कर काशी विश्वनाथ की धरा वाराणसी में पुण्य लाभ कमा सकते हैं।

संस्थान द्वारा गरीबों में भोजन वितरण करते हुए

शुद्ध संकल्प हमारे जीवन का अनमोल खजाना 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

संरक्षक मण्डल

श्रीमती शमा - श्री रमेश सचदेवा
दिल्ली

श्रीमती सुषमा - श्री सत्यभूषण जैन
दिल्ली

डॉ. जे.पी. शर्मा
दिल्ली

श्रीमती प्रेम निझावन
दिल्ली

श्रीमती लता - श्री लक्ष्मण दास भाटिया
मुम्बई

श्री ओ.सी. जैन
रतलाम (म.प्र.)

श्रीमती राजरानी - (स्व.) श्री राजेन्द्र कुमार जैन
दिल्ली

श्री प्रताप सिंह तलेसरा
उदयपुर

प्रकाशक एवं सम्पादक
कल्पना गोयल

दिग्दर्शक
दीपेश मित्तल

कार्यकारी सम्पादक
तरुण सिंह राव

ले-आउट व ग्राफिक डिजाइनर
गौरव अग्रवाल

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ संख्या
योजनाएँ	02
अनुक्रमणिका	03
लेख - 1	04-05
आनन्द वृद्धाश्रम	05
सर्दियों में बुजुर्गों की करें विशेष संभाल	07
तारा नेत्रालय	08-09
अन्नदान योजना / विधवा मासिक पेंशन योजना	10
हमारे भामाशाह	11
मस्ती की पाठशाला / विशेष समाचार	12
न्यूज ब्रीफ	13-15
नेत्रालय मासिक अपडेट्स / धन्यवाद / हार्दिक श्रद्धांजलि	16
अभिनन्दन / हमारे प्रेरक	17-18
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

'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

बुजुर्गों के लिए सीख

तारांशु के हर अंक में मैं या दीपेश जी या दोनों आपसे कुछ–कुछ कह देते हैं अपने लेखों के माध्यम से लेकिन इस बार एक वाट्सऐप मैसेज आपके सामने रख रहे हैं जो कि कहानी नहीं है वरन हकीकत है। सच थोड़ा कड़वा तो होता है लेकिन इस मैसेज में एक सीख भी है। यह मैसेज उदयपुर के एक बहुत ही पुराने प्रसिद्ध स्कूल विद्या भवन के Old Students के वाट्सऐप ग्रुप में वायरल हो रही थी और यह मैसेज था उनके अपने टीचर के बारे में। इसे लिखा था उदयपुर के ही एक पत्रकार प्रिंस जी ने। मैसेज आप पढ़े उसके पहले थोड़ी भूमिका बता दूँ मेरे पास कुछ समय पहले एक फोन आया था कि भोपाल में एक बुजुर्ग हैं जो कार में ही जीवन यापन कर रहे हैं क्या आप उन्हें वृद्धाश्रम में रख सकेंगे। मैंने उन बुजुर्ग का वीडियो मंगवाया और सब सही देख कर उन्हें रहने के लिए बुला लिया क्योंकि नया वृद्धाश्रम ''माँ द्रौपदी देवी आनन्द वृद्धाश्रम'' बन गया है। मुझे तो पता भी नहीं चला कि कब श्री रविकांत जी अमोलिक तारा संस्थान के वृद्धाश्रम में रहने आ गए। वाट्सऐप पर यह वायरल मैसेज से ज्ञात हुआ कि श्री अमोलिक ''माँ द्रौपदी देवी आनन्द वृद्धाश्रम'' में रहने आ गए हैं। प्रिंस जी ने यह हकीकत तीन दोस्तों की दोस्ती को बयाँ करते हुए लिखा है लेकिन इस कहानी में बहुत से संदेश हैं सभी बुजुर्गों के लिए, आप भी पढ़े....

दुःखद लेकिन प्रेरणादाई : दो हमउम्र दोस्तों ने 84 वर्ष के साथी की मदद की

दि. 4 नवम्बर, 2022 को श्री रविकांत जी (बाएं से दूसरे) के जन्मदिवस पर उनके बचपन के मित्र, उनको शुभकामनाएँ देने माँ द्रौपदी देवी आनन्द वृद्धाश्रम, उदयपुर पहुँचे।

यह कहानी है बड़ी दर्द भरी। कहानी सच्ची भी है। उदयपुर के तीन पुराने दोस्त। रविकांत अमोलिक, सुंदरलाल खमेसरा और घीसूलाल मेहता। तीनों की वर्तमान उम्र 83–84 वर्ष। सुंदर लाल खमेसरा पढ़ाई के बाद अपने अपने व्यवसाय में लग गए। इससे कुछ वर्षों पहले घीसूलाल भोपाल में अपने बच्चों के साथ व्यवसाय में जुड़ गए थे।

कहानी, तीसरे दोस्त रविकांत की है। उदयपुर में पढ़ाई के बाद, विद्या भवन में नौकरी की। दिलीप कुमार एवम् देवानंद के प्रशंसक रहे। उनकी कोई फिल्म नहीं छोड़ी। भोपाल की एक लड़की से शादी हुई। एक पुत्र हुआ। उसे अच्छी शिक्षा दिलाई। सेवानिवृति के बाद उदयपुर का मकान बेच कर भोपाल शिफ्ट हो गए क्योंकि वहां सुसराल पक्ष के काफी लोग थे।

पुत्र ने भी शादी कर ली। भोपाल में ही कोई व्यवसाय किया, उसमें उसे नुकसान होने से कर्जा हो गया। रविकांत जी ने अपने जीवन भर की बचत से बच्चे का कर्जा चुकाया।

लड़के ने अपनी बीवी के साथ न्यूजीलैंड शिफ्ट होने का निर्णय लिया। वहां जाकर और कर्जे में फंसा। पिता ने पुत्र मोह में अपनी सारी संपत्ति, जिसमें भोपाल का मकान, पत्नी के जेवर आदि बेच कर उसे रुपए भेज दिए। लेकिन पिता से अपनी अपेक्षा के मुताबिक रकम नहीं मिलने से उसने अपने माता पिता से रिश्ते सदा के लिए समाप्त कर लिए। न कोई पत्र, न कोई फोन, न आना जाना। इस सदमे से माता का निधन हो गया, लेकिन माँ को कंधा देने, उनके अंतिम संस्कार में भी वह शामिल नहीं हुआ।

शेष अगले पृष्ठ पर...

...पिछले पृष्ठ से जारी

अब रविकांत अकेले पड़ गए। सर के ऊपर छत भी रही नहीं। वृद्धावस्था भी आ गई। सुनना और दिखना भी कम हो गया। ब्लड प्रेशर रहने लगा। लकड़ी के सहारे चल फिर सकते थे। अपनी पुरानी छोटी गाड़ी ही उनका आसरा बन गई। उसमें सामान रखते थे, उसी में सोते थे। कहीं सुलभ शौचालय में नहा धो लेते। थोड़े बहुत जो पैसे बचे थे, उससे कहीं कुछ खा लेते थे। रिश्तेदार तो थे लेकिन दो तीन पीढ़ी बाद के सभी लोगों ने उनसे दूरी बना ली थी। उनकी खोज खबर लेने वाला कोई नहीं था।

तभी, भोपाल निवासी उनके पुराने दोस्त घीसूलाल की दुबारा उनके जीवन में एंट्री होती है। वे वहीं अपने कार्यालय में उनके रहने की अस्थाई व्यवस्था और खाने पीने का इंतजाम करते हैं। घीसूलाल अपने उदयपुर के दोस्त सुंदरलाल से इसकी चर्चा करते हैं। दोनों यह निर्णय करते हैं कि उदयपुर में तारा संस्थान के वृद्धाश्रम में उन्हें सहारा दिलाया जाए। इसमें पत्रिका के प्रिंस प्रजापत मदद करते हैं।

बायपास सर्जरी तथा अन्य कई बीमारियों से जूझ रहे सुंदरलाल अपने पुराने दोस्त की मदद के लिए स्वयं तारा संस्थान जाकर सब व्यवस्था की जानकारी लेते हैं। संतुष्ट होने पर रविकांत को यहां बुलाते हैं।

घीसूलाल उन्हें भोपाल से एसी बस द्वारा उदयपुर भेजते हैं। उदयपुर सकुशल पहुँचने तक घीसूलाल जी बराबर उनसे संपर्क में रहते हैं। बस स्टैंड पर सुंदरलाल उन्हें रिसीव करने जाते हैं। दो दोस्तों का भावपूर्ण मिलन देखकर सभी की आँख में आँसू आ जाते हैं।

सुंदरलाल उन्हें तारा संस्थान के वृद्धाश्रम लेकर जाते हैं। उन्हें हर संभव मदद का आश्वासन देकर मन में एक संतोष का भाव लेकर घर लौटते हैं। रविकांत जी अपना नया मुकाम पाकर संतुष्ट हैं। उन्हें भरोसा है कि उनका शेष जीवन यहाँ उन्हीं के जैसे अन्य वृद्ध और बेसहारा लोगों के साथ कट जायेगा। लिखने और पढ़ने के शौकीन रविकांत के लिए समय काटना समस्या नहीं है। 84 वर्ष की उम्र में भी वे हिम्मत, आत्मविश्वास और जज्बे से परिपूर्ण हैं। हिंदी और अंग्रेजी में बहुत तरीके से बात कर लेते हैं।

एक वृद्ध व्यक्ति के लिए यह कितना दुखद हो सकता है, शायद यह एक वृद्ध ही महसूस कर सकता है। और, परिवार साथ निभाए न निभाए, दोस्त हमेशा कहीं न कहीं साथ खड़ा रहता है। यह इस मर्मस्पर्शी कहानी से साबित भी होता है।

अति मोह में फंस कर किस तरह माता पिता अपना सर्वस्व लूटा कर भी दर दर की ठोकरें खाने को मजबूर हो जाते हैं। यह कहानी एक महत्त्वपूर्ण सीख भी देती है। स्वयं की वृद्धावस्था को पूर्ण सुरक्षित करना हर व्यक्ति की प्राथमिकता रहनी चाहिए। बेटे बेटी के मोह में आकर अपना सब कुछ उनके नाम करने या दे देने की भूल नहीं करनी चाहिए।

आनन्द वृद्धाश्रम में श्री रविकांत जी की कुछ दैनिक गतिविधियों के दृश्य

पुनःश्च :

अमोलिक सर को रहते हुए कुछ महीने हो गए हैं और वे संतुष्ट हैं। उनके पढ़ाये हुए कई छात्र तो अब खुद बड़े या बुजुर्ग तक हो गए हैं आए दिन उनसे मिलने आते हैं कुछ नम आँखे लेकर आते है लेकिन अपने गुरू को सही पाते हैं तो खुश भी होते हैं और हाँ आप सबको तो धन्यवाद है ही कि आप के सहयोग के कारण ही ये संभव हो पा रहा हैं।

– कल्पना गोयल

आनन्द वृद्धाश्रम :

आनन्द वृद्धाश्रम में सर्दी के मौसम में बुजुर्गों की कुछ गतिविधियाँ

तारा संस्थान द्वारा संचालित विभिन्न शहरों (उदयपुर – 3, प्रयागराज व वाराणसी) में संचालित आनन्द वृद्धाश्रमों में निवासरत बुजुर्ग बदलते मौसम के अनुसार अपनी दिनचर्या व गतिविधियाँ में भी परिवर्तन लाते हैं ताकि मौसमनुसार शरीर हल सके तथा वे स्वस्थ व सक्रिय रह सकें। वृद्धजन न सिर्फ खान–पान में परिवर्तन करते हैं बल्कि दैनिक गतिविधियाँ को भी मौसम अनुरूप संचालित करते हैं जैसे गर्मी के मौसम में हल्का, सुपाच्य भोजन, सुबह–सुबह हल्के वस्त्रों में टहलना, दिन के भोजन के पश्चात् थोड़ा आराम आदि। इसी प्रकार जाड़े के मौसम में भी निम्न प्रकार की गतिविधियाँ की जाती है जो उन्हें सर्दियों में सक्रिय रखती हैं :

प्रातःकाल धूप में छत पर टहलना

नाश्ते के पश्चात् धूप में अखबार पढ़ना

लंच की तैयारी में सामूहिक सहयोग

कुछ फुर्सत के पलों में शतरंत की बाजी

शाम को अलाव के साथ अंत्याक्षरी का खेल एवं गज़क खाने का आनन्द

आखिर में गर्मागर्म रजाई में दुबक कर सो जाना

आनन्द वृद्धाश्रम सेवा (प्रतिबुजुर्ग)			वृद्धाश्रम बुजुर्गों हेतु भोजन 4000 रु. (40 बुजुर्ग एक समय)
01 वर्ष 60000 रु.	06 माह 30000 रु.	01 माह 5000 रु.	

सबके प्रति कल्याण की भावना रखो।

सर्दियों में बुजुर्गों की करें विशेष संभाल

अगर आपके घर में भी कोई बुजुर्ग है तो, बच्चों की तरह बुजुर्गों को भी सर्दियाँ ज्यादा तंग करती है। उन्हें भी बच्चों की तरह विशेष केयर की आवश्यकता होती है क्योंकि बहुत सी समस्याएं उन्हें सर्दियों में अपनी गिरफ्त में ले लेती हैं।

मांसपेशियों में तनाव : सर्दियाँ शुरू होते ही बुजुर्गों की मांसपेशियों में तनाव की समस्या बढ़ जाती है और जोड़ों में भी ज्यादा दर्द होने लगता है। ऐसे में नहाते समय गर्म पानी से जोड़ों की सिंकाई करें। थोड़ी ऊँचाई से जोड़ों पर गर्म पानी डालें। अगर बाथरूम में ऐसा करना आपके लिए मुश्किल हो तो हल्के गर्म पानी में तौलिया भिंगोकर जोड़ों पर रखें। ठंडा होने पर पुनः इस क्रिया को दोहराएँ। 5–10 मिनट का प्रयास नियमित करें। अगर दर्द अधिक बढ़ जाए तो सोते समय और दिन में दर्द निवारक आइंटमेंट हल्के हाथों से लगाएँ या लगवाएँ और उसको मोटे कपड़े, गर्म पट्टी या नीकेप से ढक लें। इसका प्रयोग कुछ समय हेतु करें। लगातार नी कैप लगाने से मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। इसी प्रकार गर्दन दर्द में कुछ समय हेतु कालर लगाएँ। कमर दर्द होने पर कुछ समय हेतु बेल्ट बाँधें। जब दर्द कम हो तो थोड़ा थोड़ा व्यायाम करना शुरू कर दें।

अस्थमा और ब्रोंकाइटिस : सर्दियों में अस्थमा और ब्रोंकाइटिस की समस्या काफी बढ़ जाती है, विशेषकर बुजुर्गों में। चेस्ट इंफेक्शन और निमोनिया का भी खतरा अधिक हो जाता है। जिन बुजुर्गों को सांस लेने में मुश्किल होती हो, नाक बंद रहता हो, सर्दी जुकाम हो, उन्हें सोने से पहले स्टीम ले लेनी चाहिए। पानी में कारवोल का कैप्सूल भी डाल सकते हैं। नाक जल्दी खुल जाएगा। इसके अलावा छाती और नाक पर विक्स लगा सकते हैं। सर्दियों में बुजुर्गों के उचित गर्म वस्त्रों की ओर भी ध्यान दें। प्रातः जल्दी और देर शाम को उन्हें बाहर न निकलने दें। दिन में धूप का सेवन करने के लिए उन्हें बोलें धूप उनके लिए अच्छी है।

दिल की समस्या : सर्दी में ब्लड सप्लाई करने वाली नलियाँ सिकुड़ जाती हैं जिनसे खून का दौरा कम हो जाता है और दिल पर वर्क लोड बढ़ जाता है जिससे दिल से संबंधित परेशानी का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में ब्लड प्रेशर भी हाई हो जाता है। सर्दियों में अधिक गरिष्ठ भोजन खाने का मन करता है। अगर गरिष्ठ भोजन कई दिन तक खाया जाए तो भी बीपी की समस्या बढ़ जाती है जो दिल पर प्रभाव डालती है। बुजुर्गों का ब्लड प्रेशर सप्ताह में एक बार अवश्य चौक कराएँ। अगर बीपी ज्यादा या उतार–चढ़ाव हो रहा है बीपी का तो कुछ दिन तक लगातार बीपी चैक करवाते रहें ताकि नजर रखी जा सके। बीपी चैक कराने का समय लगभग एक ही रखें। इन परेशानियों से बचने हेतु उनका विशेष ध्यान रखें।

सावधानियाँ : बुजुर्ग पुरुष सिर पर टोपी, गले में मफलर, ग्लव्स, गर्म जुराबें और जैकेट पहन कर रखें और इनरवियर गर्म पहनें। महिलाएँ भी गर्म इनरवियर अवश्य पहनें। शॉल, स्कार्फ का प्रयोग करें।

प्रातः जल्दी सैर पर न जाएँ : क्योंकि इस समय दिल की नलियाँ पूरी क्षमता से काम नहीं कर पाती। ऐसे में हार्ट अटैक का खतरा हो सकता है। 8–9 बजे के बाद बाहर जाएँ और सैर करें। धूप का नियमित सेवन अवश्य करें। जब धूप बहुत तेज हो तो टोपी, मफलर और जैकेट हटा दें। प्रातः और शाम को ऊनी वस्त्र पूरी तरह पहनें। हल्के गुनगुने तेल की मालिश नियमित करें या करवाएँ। हल्के गर्म पानी से रोजाना नहाएं। इससे शरीर की सफाई तो होती ही है, साथ में जोड़ और माँसपेशियाँ भी खुलती हैं।

रखें खाने का ध्यान : इस मौसम में फैट वाला खाना कम से कम खाएँ। हाई प्रोटीन और हाई कार्बोहाइड्रेटस लें। तले हुए भोज्य पदार्थ बहुत ही कम लें। बुजुर्गों की रोग प्रतिरोधक शक्ति बनी रहे, इसके लिए उन्हें विटामिन सी युक्त फल दें। आँवला और संतरा उनके लिए लाभकारी हैं। आँवले का सेवन किसी भी रूप में करें। सलाद और फल फ्रिज से पहले ही बाहर निकाल कर रखें ताकि अधिक ठंडा उन्हें नुकसान न पहुँचाएं। फल और सलाद घिसकर भी दे सकते हैं। सब्जियों के सूप लें। तुलसी, शहद, अदरक, लहसुन का सेवन नियमित करें। गर्म दलिया (मीठा या नमकीन) बुजुर्गों हेतु हल्का भोजन है। उबले कार्न खा सकते हैं। दूध में बादाम का चूरा, खजूर, मुनक्का हल्दी डाल कर ले सकते हैं। पानी दिन भर पीते रहें। चाय काफी का सेवन कम से कम करें। खाँसी होने पर कुछ ठंडा खाने को न दें, न ही खट्टे खाद्य पदार्थ दें। आँवले का मुरब्बा व अदरक में शहद, नींबू का रस मिलाकर दे सकते हैं।

नियमित व्यायाम करें : नियमित वार्मअप और स्ट्रेचिंग व्यायाम करें ताकि जोड़ और माँसपेशियाँ लचीली बनी रह सकें। अगर घुटने ठीक हैं तो आधा घंटा सैर पर जाएँ। प्रातः आठ बजे के बाद और शाम 4–5 बजे तक जाएँ। सर्दियों में अकसर सड़कें गीली रहती हैं। नॉन स्लिपर जूते पहनें। लंबे गहरे श्वास का अभ्यास प्रतिदिन करें। इसके साथ अनुलोम विलोम और भ्रामरी प्राणायाम करें।

सर्दी के मौसम में तारा नेत्रालयों में मरीजों की आवाजाही बढ़ी

सर्दियों को शुरूआत होते ही तारा नेत्रालयों में मरीजों की भीड़ क्रमशः बढ़ जाती है और बढ़ना जारी रहते हैं। इसका एक कारण यह है कि कई मरीज (विशेषकर ग्रामीण क्षेत्र के) यह मानते हैं कि यदि मोतियाबिन्द का ऑपरेशन करवाना पड़ा तो सर्दियों उचित मौसम है और इस मौसम में ऑपरेशन पश्चात् संक्रमण का खतरा कम रहता है और उन्हें लगता है कि इस मौसम में सर्जरी कराने से ठीक होने की संभावना ज्यादा होती है। इसलिए तारा नेत्रालयों में इस मौसम में अचानक मरीजों की हलचल ओ.पी.डी. में देखने को मिलती है।

आइये हम जानते हैं कि ये तथ्य कितना सही है :

तारा संस्थान की वरिष्ठ सर्जन डॉ. लीना दवे के अनुसार पुराने समय में ठंड का मौसम ही मोतियाबिंद जैसी आँखों की समस्याओं की सर्जरी के लिए सबसे अच्छा समय माना जाता था जिसके पीछे कारण यह था कि पहले की तकनीक उतनी एडवांस नहीं होती थी और अधिकतर जो भी सर्जरी होती थी उसमें टांके लगते थे, जिसकी वजह से आँखों में पसीना जाने से उसमें इंफेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता था लेकिन आज की एडवांस टेक्नोलॉजी में सर्जरी के बाद आमतौर पर बड़े चीरे या टांके की जरूरत नहीं होती है, इसलिए सर्जरी सिर्फ जाड़े के मौसम में ही कराई जानी चाहिए ये सिर्फ एक मिथक है, ऐसा हम कह सकते हैं। तारा संस्थान के सर्जन डॉ. सुबोध सराफ के अनुसार यदि आपकी आँखों में कोई भी समस्या है या मोतियाबिन्द है या कोई ऐसी समस्या है जिसके लिए आपको सर्जरी की जरूरत हो तो इसके लिए आपको किसी भी Specific मौसम के इंतजार में इसके इलाज को टालें नहीं बल्कि जितनी जल्दी हो सके डॉक्टर द्वारा बताई गई सर्जरी करा लें क्योंकि आपकी आँखों के लिए क्या बेहतर है ये एक Eye Specialist से बेहतर शायद ही कोई बता सकता है।

मोतियाबिंद का एकमात्र उपचार ऑपरेशन ही है। जब चश्मे इत्यादि के प्रयोग के बाद भी व्यक्ति की दैनिक दिनचर्या प्रभावित होने लगे तब ऑपरेशन के बारे में सोचना चाहिए। हर मौसम में मोतियाबिंद का ऑपरेशन कराया जा सकता है।

तारा नेत्रालयों में 30 नवम्बर, 2022 तक गए पूर्णतया निःशुल्क कुल मोतियाबिन्द ऑपरेशन

श्री सचिन भाटिया आई हॉस्पीटल (अन्तर्गत : तारा संस्थान, उदयपुर)
कुल ऑपरेशन 42852

तारा नेत्रालय, दिल्ली	तारा नेत्रालय, मुम्बई	तारा नेत्रालय, फरीदाबाद	तारा नेत्रालय, लोनी (उ.प्र.)
कुल ऑपरेशन 32936	कुल ऑपरेशन 20059	कुल ऑपरेशन 14740	कुल ऑपरेशन 7597

सारे अस्पतालों में कुल ऑपरेशन : 118184

परीक्षायें ही परिपक्व करने का आधार है।

9 वर्षीय चन्द्र प्रकाश की दोनों आँखों का तारा नेत्रालय में सफल ऑपरेशन

गाँव कारोलीया (राजसमन्द) निवासी 9 वर्षीय चन्द्रप्रकाश सालवी को काफी समय से ढंग से दिखाई नहीं देने की शिकायत थी। मजदूर पिता रतन सालवी उसे 1 साल पहले सादड़ी मे कैम्प लगा तो लेकर गये थे, वहाँ पर जाँच के बाद उन्हें सलाह दी गयी कि वे बच्चे को तारा नेत्रालय उदयपुर ले जाकर गहन जाँच करवाएँ परन्तु पिता को शायद गलतफहमी हो गयी कि वहाँ पैसा लगेगा तो उन्होंने इस बात को टाल दिया लेकिन फिर बच्चे के स्कूल टीचर ने भी उसकी नजर का इलाज कराने को कहा तो वे उदयपुर सरकारी हॉस्पीटल में दिखाने लेकर आए लेकिन पहुंचे तब तक बंद हो चुका था तो किसी ऑटो वाले से कहा कि किसी प्राइवेट हॉस्पिटल ले चलो, अगर पैसे मांगेंगे तो व्यवस्था करके फिर आएंगे मगर चूँकि उदयपुर आ ही गए हैं तो कहीं–न–कहीं तो दिखा ही देते हैं। जब ऑटो रिक्शा वाले ने इनकी समस्या सुनी तो उसने तारा नेत्रालय का नाम सुझाया और आश्वस्त किया कि वहाँ निशुल्क जाँच हो जाएगी। रिक्शा ड्राईवर ने यह भी कहा कि उसका खुद का ऑपरेशन भी वहाँ ही हुआ है और फिर वह स्वयं उन्हें तारा नेत्रालय छोड़ गया। यह बात 16 सितम्बर, 2022 की है। इसके आगे बालक चन्द्रप्रकाश के पिता कहते हैं," यहाँ चेक–अप के कोई पैसे नहीं लगे सिर्फ दो बार बाहर से जाँच के कुछ पैसे लगे, यहाँ बहुत अच्छा लगा, सभी सुविधाएँ निःशुल्क उपलब्ध हैं। बच्चे की जाँच के बाद भर्ती कर ऑपरेशन कर दिया गया।" ऑपरेशन के बाद बच्चे की आँख की पट्टी खुली तो बच्चे ने कहा कि अब बहुत अच्छा दिख रहा है। पिता व दादा ने खुश होकर कहा कि सभी को धन्यवाद, दूसरी आँख का ऑपरेशन कराने भी यहीं आएँगे। फिर दिनांक 21 नवम्बर, 2022 को चन्द्रप्रकाश की दूसरी आँख का भी सफल का ऑपरेशन किया गया। पिता रतन जी सालवी व दादा ने सभी दानदाताओं का बहुत आभार जताया।

17 वर्षीय संतोष का मोतियाबिन्द ऑपरेशन

बाँसवाड़ा निवासी 17 वर्षीय संतोष को बचपन से कम दिखाई देता था व नजर भी तिरछी है। श्री पिता के समझ नहीं आया कि क्या दिक्कत है। उसमें भाई बड़े होने के साथ थोड़ी पढाई करने लगे तो पता चला इसका इलाज हो सकता हो तो पिता से बोलकर संतोष को डॉक्टर को दिखाकर एक आँख का ऑपरेशन 12 हजार रु. फीस दे कर बाँसवाड़ा में ही कराया परन्तु दूसरी आँख को आपरेशन कराने में सक्षम नहीं थे तो पहले जिस चिकित्सक ने ऑपरेशन किया था उसी ने उन्हें तारा संस्थान के बारे में बताया। यहाँ जाँच के बाद उसकी दूसरी आँख का सफल ऑपरेशन 9 नवम्बर, 2022 को किया गया। सन्तोष अब बहुत खुश है व उसका भाई मनोज जो उसे यहाँ लाया था उसने ऑपरेशन हेतु तारा नेत्रालय को बहुत सा धन्यवाद दिया।

नेत्र चिकित्सा सेवा (मोतियाबिन्द ऑपरेशन)

17 ऑपरेशन 59500 रु.	09 ऑपरेशन 31500 रु.	06 ऑपरेशन 21000 रु.	03 ऑपरेशन 10500 रु.	01 ऑपरेशन 3500 रु.

अन्नदान (तृप्ति) योजना :

दानदाताओं की मदद से ही हम जीवित है : श्रीमती गीता कुमारी

मात्र 20 वर्षीया गीता कुमारी के घर में पिता, पति और स्वयं रहते है उनकी माँ की रोड एक्सीडेंट से मृत्यु हो गई थी। सहारे के लिए गीता की शादी करवाई गई। लेकिन माँ की बहुत कमी खलती है क्योंकि वे सब कुछ अच्छी तरह से मैनेज कर लेती थी लेकिन अब सब उल्टा–पुल्टा चल रहा है। कोई भी काम ढंग से नहीं कर पा रहे हैं। घर में स्वयं के अतिरिक्त सब बेरोजगार हो गए हैं गीता एक वृद्धाश्रम मे काम के घर चलाने की कोशिश कर रही है लेकिन इतना आसान नहीं है, बहुत सारी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। जो भी तनख्वाह मिलती है उसमें घर किराया, राशन आदि में पूरा नहीं पड़ता। तारा संस्थान की अन्नदान (तृप्ति) योजना से गीता को काफी राहत मिल रही है और वह कहती है कि तारा संस्थान की दानदाताओं को बहुत – बहुत धन्यवाद उनकी मदद से ही हम जीवित है।

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

विधवा मासिक पेंशन (गौरी) योजना :

ईश्वर ने आपको मेरी मदद हेतु भेजा है : श्रीमती नीतू सचदेव

नीतू जी के पति की एक्सीडेंट में अकाल मृत्यु होने के बाद वह बहुत सारी समस्याओं से घिर गई। इनके ऊपर अपनी सास और बच्ची की परवरिश की जिम्मेदारी है। ये स्वयं 4–5 हजार की मासिक कमाई कर पाती हैं जब कि खर्चे बहुत ज्यादा है जैसे मकान किराया, राशन–पानी, बच्ची की आवश्यकताएँ आदि। कभी–कभार पीहर से मदद आ जाती है और अन्य स्रोत जैसे समाज पंचायत वगैरह। मगर पैसे की कभी तो बनी ही रहती है। फिर भी ईश्वर का नाम लेकर जीवन में बढ़ते जाना ही एकमात्र उपाय है। वे कहती हैं कि कभी–कभी भीतर ही भीतर बड़ी परेशानी महसूस होती है लेकिन क्या करें, सब किस्मत की बात है। किसने सोचा था पति की अकाल मृत्यु हो जायेंगी और मुझे इधर–उधर छुट–पुट चाकरी करके आधी अधूरी जिन्दगी चलानी पड़ेंगी। नीलू जी सासूजी कहती है कि बेटे की बड़ी याद आती है। बहू फिर भी अच्छा ख्याल रख रही है। नीलू जी की ऐसी असहाय स्थिति देखते हुए तारा संस्थान द्वारा उन्हें विधवा सहायता (गौरी) योजना के अन्तर्गत मासिक पेंशन ही जा रही है जिससे काफी कुछ राहत मिल रही है। नीलू सचदेव इस सहायता के लिए तारा संस्थान को हृदय से धन्यवाद अर्पित करती है और कहती है कि ईश्वर ने आपको एक निमित्त बनाकर उसकी मदद के लिए भेजा है।

विधवा मासिक पेंशन (गौरी) योजना सहायता : प्रति विधवा 01 वर्ष - 12000 रु., 06 माह - 6000 रु., 01 माह - 1000 रु.

हमारे भामाशाह

श्री अनिल कुमार बैद : ज्यादा से ज्यादा संस्थान को सहयोग करें।

वापी निवासी लगभग 54 वर्षीय श्री गणेश अनिल कुमार बैद का पैकेजिंग का बिजनेस है। तारा संस्थान से जुड़ने के संदर्भ में कहते हैं कि सन 2021 में उन्होंने टीवी प्रोग्राम देखा और डोनेशन देना शुरू किया इस प्रकार जुड़ाव हुआ। तारा संस्थान जो गरीब और जरूरतमंद लोगों की सहायता के लिए काम कर रहा है उसके बारे में आप कहते हैं कि यह बहुत ही सुंदर कार्य है गरीब लोगों की आशाएँ आप संस्थान के द्वारा पूरी करते हैं वैसे तो तारा संस्थान की समस्त योजनाएं उन्हें बहुत महत्वपूर्ण लगती है लेकिन वृद्धाश्रम मुख्य रूप से उन्हें ज्यादा पसंद है जिसका कोई नहीं है वह वह तारा संस्थान के आनन्द वृद्धाश्रम में रह सकता है। हाँ, जान पहचान के लोग तो एक दूसरे की सहायता करते ही हैं लेकिन संस्थान के माध्यम से अनजान लोगों की मदद करके कैसा महसूस हो रहा है यह पूछने पर श्री अनिल कुमार कहते हैं कि वास्तविक रूप से जरूरतमंद लोगों को सहायता का कार्य आपकी संस्थान के माध्यम से मिल रहा है यह संतोष का विषय है। श्री अनिल जी संस्थान के दौरे पर नहीं आए हैं लेकिन इस बार कोई कार्यक्रम होगा तो उसमें निश्चित रूप से आने का वायदा कर रहे हैं। जनसाधारण को तारा संस्थान को सपोर्ट करने के लिए जो संदेश अनिल जी बैद देना चाहते हैं वह यह है कि ज्यादा से ज्यादा संस्थान को सहयोग करें जिससे अधिकतम निर्धन व जरूरतमंद लोगों को फायदा पहुँचे।

श्रीमती कांता कुमारी : और भी महोदय महानुभाव इस संस्था के साथ जुड़े हैं वह दान पुण्य कमाएँ।

लगभग 71 वर्षीय श्रीमती कांता कुमारी का 1950 में मुंबई में जन्म हुआ था वर्तमान में जयपुर राजस्थान में रहती हैं एवं ग्रहणी हैं इनके पति पुलिस में एडिशनल एसपी हैं। कांता जी सन 2012 से संस्थान के संपर्क में आई उन्हें संस्थान से फोन आया था तो फिर उन्होंने टीवी पर प्रोग्राम देखा क्योंकि इनके बेटे को भी पोलियो था तो उन्होंने द्रवित होकर दानदाता बनने का सोचा। निर्धन और जरूरतमंद लोगों के बारे में उनका विचार है कि यह संस्था बहुत अच्छा कार्य कर रही है वैसे तो उन्हें सारी योजनाएँ बहुत अच्छी लगती हैं लेकिन नेत्रालय उनका मनपसंद प्रकल्प है जब उनसे पूछा गया कि आप संस्थान के माध्यम से अनजान लोगों की मदद करके कैसा महसूस करते हैं क्योंकि जान पहचान के लोगों की सहायता तो सब करते हैं तो उनका कहना था कि बहुत अच्छा लगता है मन को शांति होती है तारा संस्थान का विजिट करके उन्हें बहुत आनंद आया उनके मन को बहुत सुकून मिला है और तारा संस्थान को सपोर्ट करने के लिए जनसाधारण को हुए यह मैसेज देना चाहेंगी कि और भी महोदय महानुभाव इस संस्था के साथ जुड़े हैं व दान पुण्य कमाएँ।

श्रीमती राधा बेन अग्रवाल : यह संस्थान बहुत अच्छा कार्य कर रहा है।

वापी गुजरात निवासी श्रीमती राधा बेन अग्रवाल 70 वर्ष की हैं इनका पारिवारिक व्यवसाय मिठाई की दुकान है। वे लगभग 6 साल पहले टीवी प्रोग्राम देखकर तारा संस्थान से जुड़े। यह पूछने पर कि तारा संस्थान जो निर्धन और जरूरतमंद लोगों की सहायता कर रहा है उसके बारे में आप क्या सोचते हैं तो ओ राधा जी का कहना था कि संस्थान का कार्य बहुत अच्छा चल रहा है जिससे कोई भी लोग भूखे नहीं सोते हैं एवं गरीबी में थोड़ी सहायता मिल जाती है और अन्य सवाल कि जान पहचान के लोगों की सहायता तो सब करते हैं आपको संस्थान के माध्यम से अनजान लोगों की मदद करके कैसा महसूस हो रहा है तो राधा बहन ने कहा कि मुझे यही सच्ची सेवा लगती है मेरे मन को सुकून शांति इसी से मिलती है। श्रीमती राधा बेन अभी तक संस्थान के दौरे पर नहीं आई हैं लेकिन किसी न किसी प्रोग्राम में आना चाहती हैं परंतु इनका कहना है कि जब अन्य लोगों का साथ मिलेगा तब आएंगे। जनसाधारण को संबोधित करते हुए श्रीमती का राधा बहन कहती है कि यह संस्थान बहुत अच्छा कार्य कर रहा है माननीय सेवा के सच्चे एवं सही कार्य इस संस्थान में होते हैं कृपा करके आप ज्यादा से ज्यादा सहायता करें, धन्यवाद।

आदरणीय,

आपने वित्तीय वर्ष 2021–2022 में तारा संस्थान में दान देकर कई जरूरतमंद व्यक्तियों को राहत पहुँचाई। आपका अनेक धन्यवाद। अतः आपसे निवेदन है की INCOME TAX के नियमानुसार यदि आप TAX में छूट चाहते हैं तो आपका PAN NO. संस्थान को देना जरूरी है। इसे हम अपने INCOME TAX RETURN के 10 BD में सूचित करेंगे तो ही आपको छूट मिलेगी। यदि आप छूट ना भी लेना चाहें तो आप निम्न में से कोई भी ID दे देवें।

● VOTER ID ● AADHAR CARD ● RASHAN CARD ● PASSPORT ●

यह भारत सरकार के नियमानुसार अनिवार्य है। कृपया आप इस व्हाट्सएप्प नम्बर **9549399993** पर सूचित करावें।

आदर सहित....!

कल्पना गोयल

झुग्गी-झोपड़ियों के बच्चों हेतु सायंकालीन अनौपचारिक कक्षा में मूल शिक्षा के अतिरिक्त पाठ्योत्तर कार्यक्रम नियमित रुप से किए जाते हैं, देखिए कुछ झलकियाँ :

झुग्गी झोपड़ी के 1 बच्चे की शिक्षा सौजन्य सहयोग रु. 6000/- प्रति वर्ष

उत्तर प्रदेश के माननीय मुख्य मंत्री श्री योगी आदित्यनाथ का मुमुक्षु भवन दौरा

31 अगस्त, 2022 को तारा संस्थान, उदयपुर (राजस्थान) द्वारा संचालित मुमुक्षु भवन (वैद्यनाथ भवन अंतर्गत श्री काशी विश्वनाथ विशिष्ट क्षेत्र विकास परिषद वाराणसी, उ.प्र.) में उत्तर प्रदेश के माननीय मुख्य मंत्री श्री योगी आदित्यनाथ ने दौरा किया तथा वहाँ निवासरत अति वृद्धजनों (65 वर्ष से अधिक उम्र के) से भेंट कीं।

संस्थान के संरक्षक मंडल सदस्य व भामाशाह डॉ. ओ.सी. जैन सा. को जन्मदिवस (दि. 22.10.2022) की हार्दिक शुभकामनाएँ

दानवीर डॉ. ओ.सी. जैन सा. : एक परिचय

रतलाम के रहने वाले जैन सा. एक शिक्षक रहे हैं और 43 वर्ष तक आपने अध्यापन का कार्य किया। श्री जैन सा. ने जयपुर के स्वामी आनन्दनन्द से योग शिक्षा प्राप्त की और वे अभी लगभग 85 वर्ष की आयु में भी योग और प्राकृतिक चिकित्सा सिखाते हैं। आपने इस क्षेत्र में 15000 से अधिक विद्यार्थियों को प्रशिक्षित भी किया जो औरों को लाभ दे रहे हैं। आप अपने जीवन में जो भी बचत होती थी उससे थोड़ी–थोड़ी जमीन रतलाम में ही ले लेते थे। समय बीतता गया तो जमीन की कीमतें बढ़ने लगी लेकिन उन्होंने अपना सर्वस्व समाज को समर्पित कर दिया। रतलाम में लगभग 4 बीघा जमीन आपने जैन समाज को दी, जैन तीर्थ विकास के लिए, जिसका मूल्य करोड़ों रुपये में था। रतलाम में योग भवन बनवाने में आपने खुद भी योगदान दिया और बहुत से लोगों से दिलवाया भी। तारा संस्थान के माँ द्रौपदी देवी आनन्द वृद्धाश्रम में एक हाल, एक कक्ष और भूमि के लिए भी सहयोग किया। तारा संस्थान परिवार की ओर से श्री ओ.सी. जैन सा. को जन्मदिवस दि. 22 अक्टूबर, 2022 पर हार्दिक बधाई। ईश्वर उन्हें सदैव स्वस्थ, प्रसन्न रखें व आप शतायु होवें। ऐसी कामना करते हैं।

लक्ष्यहीन मनुष्य का जीवन कौड़ी तुल्य है।

20.09.2022

Official's Visit

उत्तर प्रदेश के मुख्य सचिव श्री दुर्गा शंकर मिश्रा ने श्री काशी विश्वनाथ कोरिडोर (वाराणसी) में स्थित तारा संस्थान संचालित मुमुक्षु भवन का दौरा कर वहाँ रह रहे (70 वर्ष से ऊपर के) वृद्धजनो से भेंट की तथा उनके लिए उपलब्ध व्यवस्थाओं का जायजा लिया।

02.10.2022

Mega Camp

188वां अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन, मेगा निःशुल्क नेत्र जाँच एवं मोतियाबिंद ऑपरेशन चयन, बधिर रोगियों की जाँच, श्रवण यंत्र वितरण शिविर, दिल्ली।

04.10.2022

Donation

श्री ओम प्रकाश जी राठी निवासी नजफगढ़ दिल्ली द्वारा तारा नेत्रालय दिल्ली को ए. आर. मशीन भेंट की गई।

05.10.2022

Tableau by Elders

श्री सनातन धर्म सेवा समिति के साथ तारा संस्थान के श्रीमती कृष्णा शर्मा आनंद वृद्धाश्रम वासियों की झाँकी निकाली गई जिसकी थीम मीनी इण्डिया रखी गई थी। झाँकी शक्ति नगर, उदयपुर से शहर के विभिन्न स्थानों से गुजरते हुए गांधी ग्राउंड तक पहुंची व सभी आनंद वृद्धाश्रम वासियों ने रावण दहन का आनंद लिया। झांकी को तृतीय पुरस्कार दिया गया।

06.10.2022

Tara Netralaya's 11 Years

तारा नेत्रालय उदयपुर के 11 वर्ष पूरे होने के अवसर पर मरीजों के साथ–साथ परिचारकों को भी मिठाई वितरीत की गई।

09.10.2022

Eye Camp

तारा नेत्रालय मुंबई द्वारा राधिका वृद्धाश्रम, उत्तन, भायंदर (थाने) मे आंखों का कैंप किया गया, जिसमें 150 बुजुर्गो का चैक–अप किया गया।

17.10.2022

Govt. Officer's Visit

सरकारी अधिकारियों श्री आर. के. अमेरिया (अपर निदेशक–जयपुर उद्योग एवं वाणिज्य विभाग जयपुर, राज.), श्री शैलेंद्र शर्मा (महाप्रबंधक–जिला उद्योग एवं वाणिज्य केंद्र) ने आनन्द वृद्धाश्रम, उदयपुर में बुजुर्गों के साथ दिवाली मनाई।

19.10.2022

Kid's Visit

आनंद वृद्धाश्रम उदयपुर में चल रहे दीपावली समारोह के तहत, मिरांडा सीनियर सैकेंडरी स्कूल के बच्चों व प्रबंधन ने समारोह में भाग लिया।

21.10.2022

Minister's Visit

दीपावली उत्सव पर श्री गोविन्द राम मेघवाल (माननीय मंत्री, राजस्थान सरकार) तारा संस्थान द्वारा संचालित श्रीमती कृष्णा शर्मा आनंद वृद्धाश्रम, सेक्टर 14, उदयपुर पहुंचे।

22.10.2022

Diwali at Masti Ki Pathashala

मस्ती की पाठशाला द्वारा दीपोत्सव मनाया गया।

04.11.2022

MP's Birthday Camp

चित्तौड़गढ़ सांसद श्री सी. पी. जोशी के जन्म दिवस पर विशाल चिकित्सा शिविर लगाया गया जिसमे तारा संस्थान ने भी अपनी सेवाएँ दीं। इस शिविर का हजारों लोगों ने लाभ उठाया।

11.11.2022

Social Activist's Visit

सामाजिक कार्यकर्ता व एडवोकेट श्री पी.आर. सालवी ने आनंद वृद्धाश्रम उदयपुर का दौरा किया और वरिष्ठ नागरिकों के अधिकारों के लिए जागरूकता सत्र को संबोधित किया।

14.11.2022

Food Fair at Shikhar Bhargava Public School

तारा संस्थान, उदयपुर द्वारा संचालित, गोकुल विलेज स्थित शिखर भार्गव पब्लिक स्कूल में बाल दिवस के अवसर पर एक मेले का आयोजन किया गया जिसमें स्कूल के सभी बच्चों ने सोत्साह भाग लिया तथा विभिन्नों प्रकार के व्यंजन बनाकर स्टाल पर में अपनी–अपनी सामग्री का वितरण किया।

14.11.2022

Social Activist's Visit

सुश्री मेघा पोद्दार, (असम की एक सामाजिक कार्यकर्ता) ने आज तारा संस्थान, उदयपुर द्वारा संचालित सरकारी वृद्धाश्रम का दौरा किया। सुश्री मेघा ने अपने जन्मदिन पर सभी वृद्धजनों को भोजन कराया तथा शाल भेंट कर सम्मानित किया।

19.11.2022

Mega Eye Camp

विशाल निःशुल्क नेत्र जाँच एवं मोतियाबिंद ऑपरेशन चयन शिविर आयोजक : तारा संस्थान, प्रायोजितः जिला अंधता नियंत्रण सोसायटी, उदयपुर, शिविर स्थान : राजीव गांधी सेवा केंद्र, देवलिया, तहसील : लसाड़िया उदयपुर (राज.)।

24.11.2022

Camp By Maruti Trust, UK

निःशुल्क नेत्र जाँच एवं मोतियाबिंद चयन, दवाई, स्वेटर, टूथ ब्रश एवं टूथ पेस्ट वितरण शिविर, प्रायोजक : थर्नबी लायंस क्लब लेस्टर, यू.के., आयोजकः मारुति ट्रस्ट, लेस्टर, यू.के. (इस अवसर पर मारुती ट्रस्ट, यू. के. से श्री बच्चू भाई कोटेचा व रंजन बेन स्वयं उपस्थित थे) तथा तारा संस्थान, उदयपुर, भारत, स्थान : शासकीय. उच्च प्राथमिक विद्यालय, हथनियावल, तहसील : गोगुन्दा, जिला : उदयपुर (राज.)।

26.11.2022

Tara Netralaya, Mumbai Completes 20000 Operations

तारा नेत्रालय मुंबई ने निःशुल्क 20000 मोतियाबिंद ऑपरेशन पूर्ण किए। इस उपलब्धि के अवसर पर डॉक्टरों व स्टाफ ने परस्पर बधाई दी एवं सेलिब्रेट किया।

28.11.2022

Statues Placed in Maa Draupadi Devi AVA Temple

तारा संस्थान उदयपुर द्वारा संचालित माँ द्रौपदी देवी आनंद वृद्धाश्रम प्रांगण में स्थित मंदिर में श्री राधा–कृष्ण, दुर्गादेवी व हनुमानजी की मूर्तियाँ स्थापित की गईं। मूर्ति स्थापना कोटा निवासी श्री महेंद्र गुप्ता व की धर्मपत्नी के कर कमलों द्वारा की गईं। इस अवसर पर समस्त तारा परिवार, वृद्धाश्रम वासी व श्री गुप्ता के पुत्र भी मौजूद थे।

नेत्रालय मासिक अपडेट्स :

मोतियाबिन्द जाँच - ऑपरेशन हेतु चयन शिविर

तारा संस्थान 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, फरीदाबाद व लोनी (गाजियाबाद) 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 अक्टूबर, 2022 – नवम्बर, 2022 में आयोजित शिविरों का संक्षिप्त विवरण

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

सौजन्यकर्त्ता : श्रीमती लीला देवी थोराट – इंदौर (म.प्र.)

अन्य दानदाताओं के सौजन्य से देशभर में आयोजित शिविर :

स्वर्गीय श्रीमती कंचन बेन पत्नी स्वर्गीय श्री बाबू लाल जी, चुन्नी लाल जी सोलंकी – झाड़ोल (उदयपुर), रोटरी क्लब ऑफ दिल्ली राजधानी – दिल्ली, श्रीमती सुषमा जैन पत्नी श्री सत्यभूषण जैन – दिल्ली, विश्व हिंदू परिषद दिल्ली प्रांत (झंडेवाला विभाग) – नई दिल्ली, मालाश्री फाउंडेशन – नई दिल्ली, इंद्रप्रस्थ आइस एंड कोल्ड स्टोरेज प्राइवेट लिमिटेड – दिल्ली, श्रीमती प्रेम निझावन – जनकपुरी (नई दिल्ली 58), श्री दुर्गा प्रसाद धानुका चौरिटेबल ट्रस्ट – दिल्ली, वृद्ध केयर क्वालिटी ऑफ लाइफ फाउंडेशन – फरीदाबाद, ब्राह्मण सभा फतेहपुर बिल्लोच – फरीदाबाद, सचखंड नानक धाम – लोनी, प्रधान हार्डवेयर – लोनी (गाजियाबाद), गुलाबी आंदोलन – गाजियाबाद, श्री रतन बागडी – मुंबई, श्री प्रदीप कुमार नटवर लाल धानुका, मीरा भाईंदर (मुंबई), श्री रमेश जैन – शिलांग (मेघालय), श्री राजकुमार जैन – जयपुर (राज.), एन.पी.सी.बी., श्रीमती जयपाली देवी

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

Mr. Jagdish - Mrs. Sharda Ganeriwal
Kolkata

Late. Mrs. Saroj Bala - Mr. Suresh Chand Agrawal, Ghaziabad

Mr. Anil Godbole - Mrs. Anita Godbole
Ujjain (M.P.)

Mr. Rahul Tyagi - Mrs. Vinita Tyagi
Ujjain (M.P.)

Lt. Mrs. Kalpana Jairaj
Sampat, Mumbai

Mrs. Meena Eriwal
Mumbai

Mr. Sewak Ram Gupta
Rohini, Delhi

Mr. Sajjan Singhania
Kolkata

Aryan Shah
Parel, Mumbai

Mr. Krishna Kanta Agnihotri
Katni (M.P.)

Mr. Satish Kabra
Bangalore

Mr. Savinder Kausal
Patiala (PB)

Mrs. Kiran Kausal
Patiala (PB)

हार्दिक श्रद्धांजलि

तारा संस्थान के इन दानदाताओं का स्वर्गवास हो गया। तारा संस्थान की ओर से भावपूर्ण श्रद्धांजलि। हम प्रार्थना करते हैं कि ईश्वर उनकी आत्मा को शांति व उनके परिवार को सम्बल प्रदान करें।

स्व. श्रीमती विजयलक्ष्मी जोशी
वसई ईस्ट, ठाणे (महा.)

स्व. श्रीमती कल्पना जैन
दिल्ली

स्व. श्रीमती गीता देवी अग्रवाल
बिलासपुर (छ.ग.)

स्व. सेठ श्री लक्ष्मीलाल जी धींग
मन्दसौर (म.प्र.)

स्व. श्री हरीशचन्द्र जी बाबानी
मन्दसौर (म.प्र.)

स्व. श्री भेरूलाल जी शर्मा
सैलाना, रतलाम (म.प्र.)

जो सदा सन्तुष्ट है वही सदा हर्षित एवं आकर्षण मूर्त्त है।

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

श्री अनिल जैन - श्रीमती मधु जैन
लुधियाना (पंजाब)

श्रीमती कर्णिका जैन एवं संजाल जैन
लुधियाना (पंजाब)

श्रीमती प्रमोद मेहरा - श्री अमरीश मेहरा
वैशाली, गाजियाबाद (उ.प्र.)

श्री सत्यनारायण जी - श्रीमती शशिकला जी
हैदराबाद

श्रीमती एवं श्री धनीराम गुप्ता
संगारेड्डी (तेलंगाना)

श्री कस्तूरचन्द सी. बापना एवं परिवार
जलगाँव (महा.)

श्रीमती एवं श्री Cept. जी.एन. शर्मा
बरेली (उ.प्र.)

श्रीमती इन्द्रा गुप्ता - श्री सूरज नारायण गुप्ता
बरेली (उ.प्र.)

श्रीमती उषा - श्री ओम प्रकाश खन्ना
कोपरखैरने, नवी मुम्बई (महा.)

श्री ए.एल. गुप्ता
जालंधर (पंजाब)

श्री जोगिन्दर पाल जैन
लुधियाना (पंजाब)

श्री सागर सिंह ठाकुर
लुधियाना (पंजाब)

श्री श्यामसुन्दर नारंग
भुंगा - होशियारपुर (पंजाब)

श्रीमती मधुबाला शर्मा
होशियारपुर (पंजाब)

श्री बृजलाल जी
राजकोट (गुज.)

श्री हरिकिशन खंडेलवाल
जयपुर (राज.)

श्री के.सी. गुगलानी
सरस्वती विहार, दिल्ली

श्री लक्ष्मी नारायण जी
मेरठ (उ.प्र.)

श्री सुरेन्द्र कुमार जैन
मेरठ (उ.प्र.)

श्री विष्णु शरण शर्मा
मेरठ (उ.प्र.)

डॉ. अजय अग्रवाल
मेरठ (उ.प्र.)

श्रीमती कुसुम अग्रवाल
बिलासपुर (छ.ग.)

श्रीमती गीता अग्रवाल
बिलासपुर (छ.ग.)

श्री अंकुर अग्रवाल
बिलासपुर (छ.ग.)

श्री विजय कुमार
जबलपुर (म.प्र.)

श्री जगदीश कुमार सोनी
रीवा (म.प्र.)

श्री पुलकेश पालीवाल
कटनी (म.प्र.)

श्री कमल सिंह जैन
कुड्डलोर (चैन्नई)

श्री रिखब चन्द लोढ़ा
चैन्नई

श्रीमती चन्द्रप्रभा जैन
सागर (म.प्र.)

श्री शिव शंकर व्यास
उज्जैन (म.प्र.)

श्री गजाराम माली
मुम्बई

श्री सतीश जी
औरंगाबाद (महा.)

श्री विजय प्रजापत
जलगाँव (महा.)

श्री विजय जैन
जलगाँव (महा.)

श्री सत्यनारायण प्रसाद जी
औरंगाबाद (महा.)

श्रीमती शीला जी
हैदराबाद

श्री धनराज जी
सिकन्दराबाद (तेलंगाना)

श्री बिमल चन्द दुजारी
सिकन्दराबाद (तेलंगाना)

श्री पंकज कुमार मित्तल
मेरठ (उ.प्र.)

श्री बल्लभ कुमार मेहता
जयपुर (राज.)

श्री ओम प्रकाश सुखेजा
श्रीगंगानगर (राज.)

श्री फकीर चन्द जी
दादरी, गौतमबुद्धनगर (उ.प्र.)

श्री बजरंग लाल अग्रवाल
कानपुर (उ.प्र.)

श्री मोहन लाल जैन
दादरी, गौतमबुद्धनगर (उ.प्र.)

श्रीमती सरीना खन्ना
पलवल (हरि.)

श्री सुरेन्द्र कुमार पौद्दार
गोरखपुर

श्री पारसनाथ वर्मा
गोरखपुर

श्री राधेश्याम शर्मा
दुर्ग (छ.ग.)

श्री राजेन्द्र कुमार - श्रीमती कुमुद जैन
हरिद्वार (उ.ख.)

खुराणा परिवार
पंचकुला (हरि.)

श्री जे.बी. सेतिया - श्रीमती भाग बाला सेतिया
चण्डीगढ़

डॉ. संजय कुमार एवं सभी स्टाफ
गोरखपुर

श्री अनूप अग्रवाल - श्रीमती रीना अग्रवाल
रुड़की (उ.ख.)

श्रीमती पुनम - श्री सुभाष ग्रोवर
हरिद्वार (उ.ख.)

श्री एच.बी. - श्रीमती रेखा माथुर
हरिद्वार (उ.ख.)

स्व. श्री के.सी. निझावन की पावन स्मृति में
श्रीमती प्रेम जी निझावन, जनकपुरी, नई दिल्ली - 58

श्रीमती हेमलता शर्मा
दुर्ग (छ.ग.)

श्री दिनेश खण्डेलवाल
रायपुर (छ.ग.)

श्रीमती मंजूबाला जी
वैशाली, गाजियाबाद

श्री पवन कुमार तनेजा
उत्तम नगर, नई दिल्ली

श्री वसुदेव नारायण देशपांडे
पुणे (महा.)

श्री किशन लाल जी
दिल्ली

श्री विनोद कुमार विज
रोहिणी, दिल्ली

श्री आर.पी. शर्मा
नजफगढ़, नई दिल्ली

श्री ओ.पी. जौहर
चण्डीगढ़

डॉ. ए.के. पाण्डेय
गोरखपुर

डॉ. गौरव अग्रवाल
सेक्टर 7, द्वारका, नई दिल्ली

श्री मुकुल टंडन
कानपुर (उ.प्र.)

श्री देव नारायण पाण्डेय
कानपुर (उ.प्र.)

श्रीमती कांता रानी वर्मा
सूरत (गुज.)

श्री सम्पतराज जी
बैंगलोर

श्री ज्ञान प्रकाश जी
कुलश्रेष्ठ, हरिद्वार (उ.ख.)

श्रीमती अनिता यादव
सिकन्दराबाद (हैदराबाद)

श्री राधेश्याम गोयल
हैदराबाद

श्री प्रियदर्शन मल्होत्रा
सीतापुर (उ.प्र.)

श्रीमती मीरा देवी अग्रवाल
हैदराबाद

श्री ओमप्रकाश नागपाल
दिल्ली

श्री वी.एन. जोशी
ठाणे (महा.)

श्री ओमप्रकाश अग्रवाल
ठाणे (महा.)

श्री पुखराज जैन
इन्दौर (म.प्र.)

OUR PRERAKS

Mr. Ravi Sankar Arora
H. No. 4/1461, Gali No. 2, Shalimar Park, Shahdra, Delhi 110032
Mob. 9810774473

Mrs. Chander Kwatra / Mrs. Durga Grover
WZ-1881, G Floor, Multani Mohlla, Rani Bagh, Near Krishna Mandir, Delhi-3
Mob. 9811387881, 8882922220

Mr. Tej Ram Saini / Mr. Bhoop Singh Saini
Plot No. 649, Gali No. 1, Saini Vihar, Mundka, New Delhi 110041
Mob. 9990925858, 8700460958

Mr. Anil Vishvnath Godbole
"Wamarpan" 14 State Bank Colony, Devas Road, Near Polotechnique College, Ujjain (M.P.) Mob. 9424506021

Mrs. Kumud Sharma
B-30, Maunt Everest Society, Plot No. 17, Sec-9, Dwarka, New Delhi 110077
Mob. 9810547565

Mr. Raju Agarwal
TA-115, Okhla Main Road, Tughlakabad Extn., New Delhi-19
Mob. 7042188760, 9212116576

Mr. Prem Sagar Gupta
C/5 Raj Villa, B. P. S. 2 Cross Road, Mulund (W), Mumbai (MH)
Mob. 9323101733

Mrs. Rani Dulani
10-B/B, Viceroy Park, Thakur Village, Kandiwali (W), Mumbai 400101
Mob. 9029643708

Mrs. Parmod Mehra - Mr. Amrish Mehra
Flat No. 801 A Block Platinum Height, Sec 8 Ramprastha Green Vaishali Ghaziabad (U.P.) 201010, Mob. 8368658437, 9313363757

Mrs. Harsh Arya
A-140, G. Floor, Sarswati Vihar, Delhi 110034
Mob. 8920727218

Mr. Dinesh Taneja
H. No. 235, Opp. Avadh Plaza Hotel, Avas Vikas Colony, Janakpuri, Bareilly (U.P.)
Mob. 9412287735

Mr. Vishnu Sharan Saxena
A-3/302, Vishnu Hightech City, Bavadiya Kala, Near Danapani Restaurent, Opp. Ahmedpur Fatak, Hoshangabad Road, Bhopal (M.P.)
Mob. 9425050136, 8821825087

संबंधित क्षेत्र में सहयोग देने हेतु आप उपर्युक्त फोन पर सम्पर्क कर सकते हैं।

करुणा की बहती धारा में अपने अविवेक को धो डालो।

AREA SPECIFIC TARA SADHAKS

Gopal Gadri
Area Delhi
Cell : 7821855741

Amit Sharma
Area Delhi
Cell : 7821855747

Sanjay Choubisa
Area Delhi
Cell : 7821055717

Ravindra Garg
Area Lucknow (UP)
Cell : 9358300777

Narayan Sharma
Area Hyderabad
Cell : 7821855746

Vikas Chaurasia
Area Jaipur (Raj.)
Cell : 9983560006

Kailash Prajapati
Area Mumbai
Cell : 7821855738

Deepak Purbia
Area Punjab
Cell : 7821055718

Krishna Gopal Yadav
Area Jodhpur, Kanpur
Cell : 7412051606

Rameshwar Jat
Area Gurgaon, Faridabad
Cell : 7821855758

Santosh Sharma
Area Mumbai
Cell : 7821855751

Mukesh Gadri
Area Noida, Ghaziabad
Cell : 7821855750

Kamal Didawania
Area Chandigarh (HR)
Cell : 7821855756

Prakash Acharya
Area Surat (Guj.)
Cell : 7821855726

Dilip Kumar Choubisa
Area Ahmedabad, Ratlam, Mandsaur, Neemuch
Cell : 7821855745

Rajendra Audichya
Area Nagpur & Pune (MH)
Cell : 7821855736

Rakesh Menaria
Area Raipur (C.G.) & Patna (Bihar)
Cell : 8696696345

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
Bank of Baroda . . . . . A/c No. 30250100014174 . . . IFSC Code : BARB0HIRANM

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

Shri Sachin Bhatia Eye Hospital (Under Tara Sansthan - Udaipur)
236, Hiran Magari, Sector 6,
Udaipur (Raj.)-313002, Mob. No. 7821855749

Tara Netralaya - Delhi
371, Main Najafgarh Road, Opposite Metro Pillar No. 724, Nawada, Uttam Nagar,
New Delhi-110059
Mob. No. 9560626661

Tara Netralaya - Mumbai
2nd Floor, Sneh Crown, Near Apna Ghar Phase - 3, Kala Silk, Silvar Sarita, Meera Village,
Kashimira, Thane-401107 (Maharashtra)
Mob. No. 7821855748, 9529285557

Tara Netralaya - Faridabad
Bhatia Sewak Samaj (Regd.), N.H. - 2, Block - D,
N.I.T., Faridabad-121001 (Haryana)
Phone No. 0129-4169898,
Mob. No. 7229852220

Tara Netralaya - Loni
Pt. Munshilal-Draupadi Devi Free Eye Hospital
Plot No: 78-79, Shiv Vihar Coloney,
Near Mokshdham Mandir, Chirodi Road,
Banthla Loni, Gaziabad-201102 (U. P.)
Mob. No. 7821855757

Smt. Krishna Sharma Anand Vrudhashram - Udaipur
#344/345, Hiran Magri, (In the lane of Rajasthan Hospital, Opposite Kanda House)
Sector – 14, J-Block, Udaipur-313001 (Raj.)
Mob. 7821055720

Tara Sansthan Rajkiya Vruddhashram
100ft. Road, Om Banna Road, Opp. Hyundai Show Room, South Extension, Balicha,
Udaipur (Raj.)-313001
Mob. 7229852229

Ravindra Nath Gaur Anand Vrudhashram - Prayagraj
25/39, L.I.C. Colony, Tagor Town,
Prayagraj -211022 (U.P.), Mob. 7821855755

Shikhar Bhargava Public School
H.O. Bypass Road, Gokul Village,
Sector - 9, Udaipur - 313002 (Raj.)
Mob. No. 9636016973

तारांशु (हिन्दी - अंग्रेजी) मासिक, दिसम्बर 2022 - जनवरी 2023
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./29-102/2021-2023
मुद्रण तिथि : 9 प्रतिमाह

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

सहयोग राशि

आजीवन विशिष्ठ संरक्षक 51000 रु., अर्जित ब्याज से दानदाता के नाम से इच्छित दिनांक को प्रतिवर्ष 5 मोतियाबिन्द ऑपरेशन
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)

नेत्र चिकित्सा सेवा (मोतियाबिन्द ऑपरेशन)
17 ऑपरेशन - 59500 रु., 09 ऑपरेशन - 31500 रु.,
06 ऑपेरशन - 21000 रु., 03 ऑपरेशन - 10500 रु., 01 ऑपरेशन - 3500 रु.

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

विधवा मासिक पेंशन (गौरी) प्रति विधवा
01 वर्ष - 12000 रु., 06 माह - 6000 रु., 01 माह - 1000 रु.

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

वृद्धाश्रम बुजुर्गों हेतु भोजन 4000 रु. (40 बुजुर्ग / 1 समय)

मस्ती की पाठशाला वार्षिक शिक्षा 6000 रु. एवं भोजन 3000 रु. (60 बच्चे / 1 समय)

मोबाइल से स्केन कर हाथों हाथ सहयोग भेजें।

Paytm
9549399993

Google Pay
7821855724

PhonePe
7821855724

काशी विश्वनाथ में
50 निधनों को
भोजन दान 2100 रु.

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

पारस
'पारस'
रात्रि 7:35 से
7:55 बजे

आस्था भजन
'आस्था भजन'
रात्रि 8:00 से
8:20 बजे

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

AXIS BANK
A/c No. 912010025408491
IFSC Code : UTIB0000097

HDFC
A/c No. 12731450000426
IFSC Code : HDFC0001273

PUNJAB NATIONAL BANK
A/c No. 8743000100004834
Code : PUNB0874300

BANK OF BARODA
A/c No. 30250100014174
IFSC Code : BARB0HIRANM

PAN CARD NO. TARA - AABTT8858J

बुक पोस्ट

TARA SANSTHAN
तारा संस्थान
डीडवाणिया (रतनलाल) निःशक्तजन सेवा सदन,
236, सेक्टर - 6, हिरण मगरी, उदयपुर (राज.) 313002
मो. नं. : +91 95493 99993, +91 96493 99993
Email : info@tarasansthan.org, donation@tarasansthan.org
Website : www.tarasansthan.org