पंजीयन क्रं. 06/09/01/04737/04

विचार मासिक पत्रिका

कुल पृष्ठ 24, वर्ष 2, अंक 16 माह - जुलाई 2020, मूल्य - निःशुल्क

॥विचार संस्था॥
(स्थापना वर्ष 2003)

आपके विकास को समर्पित

विशेष :-

- स्वदेशी अपनाओ
- आपके विकास को समर्पित
- रामबाण है प्राणायाम
- राष्ट्रीय सम्मान मिला
- कोरोना योद्धा सम्मान
- घर की बगिया
- सैनिटाइजर जल व मास्क
- मीडिया कवरेज

विचार संस्था द्वारा आयोजित 'घर की बगिया' प्रोजेक्ट के तहत मोहल्ला विकास योजना की टीमों को घर में ही खाद बनाने की विधि बताई गई एवं बीज वितरित किए गए।

पदाधिकारी

कपिल मलैया
संस्थापक व अध्यक्ष, मो. 9009780020
FB : @KapilMalaiyaOriginal

सुनीता जैन
कार्यकारी अध्यक्ष
मो. 9893800638

आकांक्षा मलैया
सचिव, मो. 9165422888
FB : @AkankshaMalaiyaOriginal

विनय मलैया
कोषाध्यक्ष, मो. 9826023692

नितिन पटैरिया
मुख्य संगठक, मो. 9009780042

अखिलेश समैया
मीडिया प्रभारी, मो. 9302556222

हरगोविंद विश्व
मार्गदर्शक

राजेश सिंघई
मार्गदर्शक

श्रीयॉश जैन
मार्गदर्शक

पता - मालगोदाम रोड, मारूति शोरूम के ऊपर, तिलकगंज वार्ड, सागर (म.प्र.)
हेल्पलाइन नं. 6262060333, 07582-224488

स्वदेशी अपनाओ-देश बचाओ

किसी भी देश का आत्मनिर्भर होना उसकी स्वदेशीपन को दिखलाता है, जो जितना देश अधिक अपनी चीजों पर निर्भर होता है, वह देश उतना ही अधिक विकसित भी होता है, इसलिए आज के परिवेश में आत्मनिर्भर होना देश की परिपक्वता को दिखलाता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी ने स्वदेशी अपनाओ की अपील करते हुए 'लोकल को वोकल' का नारा दिया। इसलिए मैं अपने दुकानदार भाईयों से निवेदन करता हूं कि कृपया अपनी दुकान पर स्वदेशी वस्तुएं रखें।

राजेश सिंघई
मार्गदर्शक
विचार संस्था

पहले हमारा देश स्वतंत्र और विकसित था, फिर धीरे धीरे भारत की ख्याति दूसरे देशों को फैलने लगी थी, जिस कारण से लुटेरी नजरों ने भारत में व्यापार, सीखने, शिक्षा ग्रहण करने आदि अनेक बहाने के जरिये विदेशी भारत में प्रवेश करने लगे थे, फिर यही विदेशी लोग भारत में फूट डालो और राज करो की नीति पर आगे बढ़ते रहे और भारत की आत्मनिर्भरता को धीरे-धीरे खत्म करके भारत को दूसरे देशों का गुलाम बना दिया गया, जिस कारण से भारत वर्षो से विदेशी लोगों के अधीन रहा और फिर भारत के लोगों के अथक प्रयास के बाद भारत को 15 अगस्त 1947 को आजादी मिली। भारत को आजादी तो मिल गई लेकिन हमारी जरुरतों के लिए आज भी इन विदेशी चीजों पर निर्भर रहना पड़ता है, जिस कारण से हम आजाद होते हुए भी इन देशों पर निर्भर है, जिसे पूर्ण स्वतंत्रता नहीं कहा जा सकता है।

इस कारण से आज के दौर में स्वदेशी और आत्मनिर्भरता की जरूरत फिर से महसूस होने लगी है क्योंकि आज के समय में वही देश विकसित है जिनके यहां जरूरतों का समान खुद के देश में बनता है। ऐसे में यदि हमें सुई से लेकर जहाज तक जैसी वस्तुओं के लिए दूसरे देशों पर निर्भर रहेंगे, तो स्वाभाविक सी बात है, वे देश हमारी निर्भरता को कमजोर मानकर जरुर फायदा उठाएंगे और मनमाने दाम पर इन वस्तुओं को बेचेंगे और हमें मजबूरी में इन वस्तुओं को ऊँचे दाम पर खरीदना भी पड़ेगा।

ऐसे में आज के समय में स्वदेशी अपनाओ-देश बचाओ का महत्व काफी बढ़ जाता है और यदि हम इस बात को नहीं समझे तो हम आने वाले समय में दूसरे देशों पर निर्भरता के जरिये एक तरह से गुलाम की तरह हो जाएंगे और फिर हमें विदेशी वस्तुओं पर निर्भर रहना पड़ेगा। जिस कारण या धीरे-धीरे हमारी पसंद बन जाएगी और फिर हम विदेशी वस्तुएं

ही खरीदेंगे जिससे अपने द्वारा अपने देश के लोगों का रोजगार छीनता चला जायेगा और ऐसे में भारत को विकसित बनाना है तो भारत के लोगों को स्वदेशी पर ही ध्यान देना होगा। अपने ही देश की बनी चीजों का इस्तेमाल करना होगा।

अब सवाल उठता है की एक आम नागरिक इस स्वदेशी अपनाओ-देश बचाओ अभियान का हिस्सा कैसे बन सकता है, तो हर कोई अपने स्तर से इस स्वदेशी अपनाओ-देश बचाओ का हिस्सा बन सकता है, इसके लिए हर व्यक्ति को अपने देश में रहते हुए भारत की बनी हुई चीजें खरीदने की जरूरत है।

यहां की बनी हुई चीजों को इस्तेमाल करने की जरूरत है। अगर ऐसा करते है, यदि यहां की बनी हुई चीजों की डिमांड बढ़ती है तो निश्चित ही यहां के लोग इन चीजों को बनाने में ज्यादा से ज्यादा लोगों की जरूरत भी पड़ेगी। यानि इस तरह से अपने लोगों को रोजगार भी मिलेगा, यानि डिमांड और सप्लाई के जरिये स्वदेशी अपनाओ-देश बचाओ आन्दोलन को बढ़ावा दिया जा सकता है।

विश्व बाजार में अत्यधिक जनसंख्या होने के कारण से हम पूरी दुनिया के लिए सिर्फ एक बाजार बनकर रह गये है। हर दूसरे देश की नजर सिर्फ यहां व्यापार करने पर रहती है। जिस कारण से हमारे देश का पैसा इन देशों की बनी चीजों को खरीदने के लिए बाहर चला जाता है। जिस कारण से ये देश तो और अमीर बन जाते है, लेकिन हमारा देश और गरीब हो जाता है। ऐसे में यदि हम देश की बनी चीजों को खरीदते है, तो हमारे देश का पैसा हमारे देश के लोगो के पास ही रहेगा और यहीं के लोगों को रोजगार भी मिलेगा। इसलिए आज के समय में स्वदेशी होना बहुत जरुरी है और हम स्वदेशी बनते है तो हम दूसरे देश पर निर्भर होने के बजाय खुद से आत्मनिर्भर बन सकते है और आत्मनिर्भर भारत अभियान को बढ़ावा दे सकते है। यदि इन बातों को छोटे से उदहारण से समझेगे तो पता चलेगा की हमारे देश में दिवाली, होली जैसे त्योहारों में फुलझड़ी, लड़िया, पटाखे काफी अधिक मात्रा में ख़रीदे जाते है, लेकिन ये सभी चीजे दूसरे देशों से आयात किया जाता है। जिस कारण से हमारे देश के पैसे का एक बड़ा हिस्सा उन देशों को चला जाता है और इन चीजों को बनाने में उन देश के लोगों को ही रोजगार मिलता है, जिस कारण से हमारे देश की आत्मनिर्भरता पूरी तरह खत्म हो जाती है.

तो ऐसे में अब यदि स्वदेशी का महत्व पर ध्यान देते है, और स्वदेशी अपनाओ-देश बचाओ पर ध्यान देते है, तो निश्चित ही भारत को आत्मनिर्भर होने से कोई रोक नही सकता और इस तरह भारत एक बार फिर से विकसित देशों की लाइन में खड़ा हो सकता है।

आपके विकास को समर्पित

कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाने के लिए देशव्यापी लॉक डाउन में सबसे ज्यादा परेशानी रोज कमाकर खाने वाले को हो रही है। ऐसे में विचार संस्था के सदस्य कोरोना राहत में सागर के 48 वार्डों में दिन-रात समर्पित हैं।

रामकृष्ण मिश्रा

अशोक खरे

देवेन्द्र वर्मा

अनुराग विश्वकर्मा

सूरज सोनी

धवल सिंह कुशवाहा

तुलसीराम दाऊ

जवाहरलाल दाऊ

बद्री सेन

अरविंद अहिरवार

राहुल अहिरवार

शिखा चौरसिया

पूजा प्रजापति

विचार सेवक - प्रमेन्द्र शर्मा, सुनील जादूगर, अर्चना खाद, ज्योति जैन, रजनी जैन, नीपा दिवाकर, संजय जैन प्रदूषण विभाग, सौरभ रांधेलिया, अनीता जैन, शरद मोहन दुबे, अरूण दुबे, सुरेश मिश्रा, हेमंत गांधी, राजेश अग्रवाल, प्रियंका गोदरे, पूजा पड़ेले, सुनील साहू, रामकुमार बाल्मीकि, राजकुमार रैकवार

पूजा लोधी

कोरोना वायरस संक्रमण से बचाने में रामबाण है प्राणायाम

कोरोना से बचाव के लिए प्राणायाम एक रामबाण उपाय हैं। प्राणायाम से शरीर पूर्णताः स्वस्थ रहता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने के साथ ही श्वसन तंत्र भी मजबूत होता है। स्वस्थ शरीर में किसी भी तरह के संक्रमण की संभावना कम हो जाती है। कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने का अच्छा तरीका प्राणायाम है।

कपिल मलैया
वरिष्ठ शिक्षक
आर्ट ऑफ लिविंग

बढ़ती हैं श्वेत रक्त कणिकाएं – प्रतिदिन नियमित तौर पर प्राणायाम करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होती है। इन्हीं की वजह से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। जब हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है तो कोई वायरस या कीटाणु हमें संक्रमित नहीं कर पाता है। हमारे शरीर की रोगों से लड़ने वाली यह प्रणाली उसे खत्म कर देती है। इस तरह चार प्राणायाम के जरिये रक्तचाप, तनाव, मुधमेह, हृदयरोग आदि से बचा जा सकता है। कोरोना वायरस के संक्रमण से ज्यादातर उन्हीं लोगों को खतरा है जो उपरोक्त बीमारियों से ग्रस्त हैं।

चार प्राणायाम - चार तरह के प्राणायाम कर श्वसन तंत्र को मजबूत कर रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाई जा सकती है। ये चार प्राणायाम हैं भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम और भ्रामरी।

भस्त्रिका प्राणायाम- भस्त्रिका का शब्दिक अर्थ है धौंकनी अर्थात एक ऐसा प्राणायाम जिसमें लोहार की धौंकनी की तरह आवाज करते हुए वेगपूर्वक शुद्ध प्राणवायु को अन्दर ले जाते हैं और अशुद्ध वायु को बाहर फेंकते हैं।

विधि - बज्रासन में बैठकर कमर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर और मन को स्थिर रखें। आँखें बंद

कर लें फिर तेज गति से श्वांस लेते हुए मुट्ठी बंद करके हाथ ऊपर ले जाएं और मुट्ठी खोल दें। फिर तेज गति से मुट्ठी बंद करते हुए हाथ नीचे लाएं और श्वांस बाहर निकालें। इससे नाभि स्थल पर दबाव पड़ता है। श्वांस लेते और छोड़ते समय एक जैसी गति बनाकर रखें। वापस सामान्य अवस्था में आने के लिए श्वांस की गति धीरे-धीरे कम करते जाएं और

अंत में एक गहरी श्वांस लेकर फिर श्वांस निकालते हुए पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।

लाभ - इस प्राणायाम में तेज गति से श्वांस लेने और छोड़ने के क्रम में हम ज्यादा मात्रा में ऑक्सीजन लेते हैं और कॉर्बन डाइआक्साइड छोड़ते हैं जो फेफड़ों की कार्य क्षमता को बढ़ाता है और हृदय में रक्त नलिकाओं को भी शुद्ध व मजबूत बनाए रखता है। भस्त्रिका प्राणायाम करते समय हमारा डायाफ्राम तेजी से काम करता है, जिससे पेट के अंग मजबूत होकर सुचारु रूप से कार्य करते हैं और हमारी पाचन शक्ति भी बढ़ती है। मस्तिष्क से संबंधित सभी विकारों को मिटाने के लिए भी यह लाभदायक है। आँख, कान और नाक को स्वस्थ बनाए रखने में भी यह प्राणायाम लाभदायक है। वात, पित्त और कफ के दोष दूर होते हैं तथा पाचन संस्थान, लीवर और किडनी की अच्छे से एक्सरसाइज हो जाती है। मोटापा, दमा, टीबी और श्वांस के रोग दूर हो जाते हैं। स्नायु से संबंधित सभी रोगों में यह लाभदायक माना गया है।

कपालभाति प्राणायाम - जब हम कपालभाति प्राणायाम करते हैं तो हमारे शरीर से 80 प्रतिशत विषैले तत्व सांस के साथ बाहर निकल जाते हैं। कपालभाति प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से शरीर के सभी अंग विषैले तत्व से मुक्त हो जाते हैं। किसी भी तंदुरस्त व्यक्ति को उसके चमकते हुए माथे (मस्तक या सिर) से पहचाना जा सकता है। कपालभाति प्राणायाम की उचित व्याख्या है 'चमकने वाला मस्तक'। मस्तक पर तेज या चमक प्राप्त करना तभी संभव है जब आप प्रतिदिन इस प्राणायाम का अभ्यास करें। इसका तात्पर्य यह है कि आपका माथा सिर्फ बाहर से नहीं चमकता परंतु यह प्राणायाम आपकी बुद्धि को भी स्वच्छ व तीक्ष्ण बनाता है।

विधि - कपालभाति प्राणायाम करने के लिए रीढ़ को सीधा रखते हुए किसी भी ध्यानात्मक आसन, सुखासन या फिर

कुर्सी पर बैठें। इसके बाद तेजी से नाक के दोनों छिद्रों से साँस को यथासंभव बाहर फेंकें। साथ ही पेट को भी यथासंभव अंदर की ओर संकुचित करें। तत्पश्चात तुरन्त नाक के दोनों छिद्रों से साँस को अंदर खीचतें हैं और पेट को यथासम्भव बाहर आने देते है। इस क्रिया को शक्ति व आवश्यकतानुसार 50 बार से धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 500 बार तक कर सकते है, किन्तु एक क्रम में 50 बार से अधिक न करें। क्रम धीरे-धीरे बढ़ाएं।

लाभ - यह पाचन प्रक्रिया को बढ़ाता है और वज़न कम करने में मदद करता है। नाड़ियों का शुद्धिकरण करता है। पेट की मासपेशियों को सक्रिय करता है जो कि मधुमेह के रोगियों के लिए अत्यंत लाभदायक है। रक्त परिसंचरण को ठीक करता है और चेहरे पर चमक बढ़ाता है।

पाचन क्रिया को अच्छा करता है और पोषक तत्वों का शरीर में संचारण करता है। आपके पेट की चर्बी अपने-आप कम हो जाती है। मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को ऊर्जान्वित करता है। मन को शांत करता है। **इम्युनिटी बढ़ाता है।**

अनुलोम-विलोम प्राणायाम - अनुलोम-विलोम नाड़ी शोधन प्राणायाम है। नाड़ी जिसे अंग्रेजी में पल्स कहा जाता है और शोधन यानी सफाई। नाड़ियों को साफ करने के लिए इस प्राणायाम को प्राचीन समय से किया जा रहा है। कहा जाता है कि भारतीय ऋषि स्वयं को निरोग रखने के लिए इस प्रकार की योग क्रियाओं का अभ्यास किया करते थे। सरल शब्दों में अनुलोम-विलोम को अल्टरनेट नॉस्ट्रिल ब्रीथिंग एक्सरसाइज कहते हैं, जिसमें नाक के एक छिद्र से सांस लेना, सांस को रोकना, फिर दूसरे छिद्र से सांस छोड़ना होता है।

विधि - सबसे पहले दोनों पैरों को मोड़ कर बैठ जायें। यानि की पहले सुखासन की मुद्रा धारण करें। उसके बाद शांति से कुछ मिनटों

के लिए उस मुद्रा में रहें। उसके बाद अपने दायें नथुने को अपने दायें हाथ के अंगूठे से आराम से बंद करके अपने बाएं नथुने से धीरे-शीरे जितना सांस ले सकते हैं उतना लें। सांस पूरी तरीके से अपने छाती में भरने के बाद धीरे से अपने बाएं नथुने को अंगूठे से बंद करके धीरे-धीरे दायें नथुने से साँस को छोड़ें। उसके बाद उसी बाएं नथुने से धीरे-धीरे लम्बी सांस लें और बाएं नथुने को बंद करके दायें नथुने से धीरे-धीरे सांस को छोड़ें। इस प्रक्रिया को 7-10 बार दोहरायें और प्रतिदिन 2-3 बार करें।

लाभ - अनुलोम-विलोम प्राणायाम के रोज़ाना अभ्यास से मानव शरीर की समस्त नाड़ियां शुद्ध हो जाती है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम मानव शरीर की नाड़ियों को शुद्ध करने के साथ साथ उन्हें शक्ति भी प्रदान करता है। नाड़ियों के सशक्त बनने से चिंता और तनाव दूर होता है। प्रतिदिन सुबह में अनुलोम-विलोम प्राणायाम करने से शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल की समस्या नहीं होती है। और अगर किसी व्यक्ति को पहले से ही यह तकलीफ हो, तो अनुलोम-विलोम करने से दूर हो जाती है। अनुलोम-विलोम से मौसमी सर्दी और जुकाम दूर हो जाता है। लगातार नाक बहने की बीमारी और श्वसन क्रिया से जुड़ी कोई भी जटिल बीमारी हों उसे दूर करने के लिए अनुलोम-विलोम प्राणायाम एक सटीक इलाज है। गले में सूखी ख़ासी हो या गले में टांसिल, अनुलोम-विलोम इन दोनों समस्याओं में लाभदायी होता है। पेट साफ न होने की वजह से गले में या जीभ में छोटे छोटे दाने निकाल आते हों या संक्रमण से गला दुखता रहता हो या बार बार मुंह में छाले पड़ जाते हों, अनुलोम-

विलोम प्राणायाम इन सभी तकलीफ़ों से लड़ने में मददगार होता है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम हार्ट के ब्लोकेज को भी दूर कर सकता है।

भ्रामरी प्राणायाम- भ्रामरी प्राणायाम का नाम भारत में पाई जाने वाली गुनगुनाती मधुमक्खी से प्रेरित है जिसे भ्रामरी भी कहा जाता है। इस प्राणायाम को करने के पश्चात व्यक्ति का मन तुरंत शांत हो जाता है। इस प्राणायाम के अभ्यास द्वारा किसी भी व्यक्ति का मन, क्रोध, चिंता व निराशा से मुक्त हो जाता है। यह एक साधारण प्रक्रिया है जिसको घर या ऑफिस, कहीं पर भी किया जा सकता है। यह प्राणायाम चिंता-मुक्त होने का सबसे अच्छा विकल्प है।

विधि - सर्वप्रथम पद्मासन अथवा सुखासन में बैठ जायें। मन को शांत कर के अपनी सांस सामान्य कर लें। अब अपने

दोनों हाथों को बगल में अपने दोनों कंधों के समांतर फैला लें, और फिर अपनी कोहनियों को मोड़ कर हाथों को अपने कानों के पास ले आयें। फिर अपनें दोनों नेत्रों को बंद कर लें। उसके बाद अपने हाथों के दोनों अँगूठों से अपने दोनों कान बंद कर दें। अब अपने दोनों हाथों की पहली उंगली को आँखों की भौहों के थोड़ा सा ऊपर लगा दें। और बाकी की तीन तीन उँगलियाँ अपनी आंखों पर लगा दीजिये। अपने दोनों हाथों को ना तो अधिक दबाएं और ना ही एक दम फ्री छोड़ें। अपने नाक के आस-पास दोनों तरफ से लगी हुई तीन-तीन उँगलियों से नाक पर हल्का सा दबाव बनायें। दोनों हाथों को सही तरीके से लगा लेने के बाद अपने चित्त (मन) को अपनी दोनों आंखों के बीच केन्द्रित करें। अपने नाक के माध्यम से सामान्य गति से सांस अंदर लें। फिर नाक के माध्यम से ही मधुमक्खी जैसी आवाज़ करते हुए सांस बाहर निकालें। यह अभ्यास मुंह को पूरी तरह से बंद कर के ही करना है। सांस बाहर निकालते हुए अगर ॐ का उच्चारण किया जाए तो इस प्राणायाम का लाभ अधिक बढ़ जाता है। सांस अंदर लेने का समय करीब 3-5 सेकंड तक का होना चाहिए और बाहर छोड़ने का समय 15-20 सेकंड तक का होना चाहिए।

लाभ - यह प्राणायाम व्यक्ति को चिंता, क्रोध व उत्तेजना से मुक्त करता है। हाइपरटेंशन के मरीजों के लिए यह प्राणायाम की प्रक्रिया अत्यंत लाभदायक है। यदि आपको अधिक गर्मी लग रही है या सिरदर्द हो रहा है तो यह प्राणायाम करना लाभदायक है। माइग्रेन के रोगियों के लिए लाभदायक है। इस प्राणायाम के अभ्यास से बुद्धि तीक्ष्ण होती है।

विचार संस्था सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया

सागर पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी की भांजी माला वाजपेयी तिवारी द्वारा संचालित अटल फाउंडेशन ने सर्टिफिकेट ऑफ अप्रेसिअशन देकर विचार संस्था की सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया। यह सम्मान पत्र विचार संस्था द्वारा कोरोना वायरस के लॉकडाउन के समय में जरूरतमंदों को 1904 राशन किट, 5882 लीटर सैनिटाइजर जल एवं 3005 मास्क वितरित करने पर दिया गया। इस मौके पर आकांक्षा ने बताया कि यह सम्मान पाकर मै ंगौरवान्वित महसूस कर रही हूँ। यह सम्मान पूरी विचार संस्था से जुड़े एक–एक व्यक्ति का सम्मान है। मैने तो संस्था की सचिव होने के नाते इसे स्वीकार किया है जो मेरे जीवन का यादगार पल रहेगा। उन्होंने बताया कि लॉकडाउन के समय में किये गए कार्य में महत्वपूर्ण योगदान संस्थापक अध्यक्ष कपिल मलैया, सुनीता अरिहंत, नितिन पटेरिया, राजेश सिंघई, श्रीयांश जैन, अखिलेश समैया, देवेंद्र वर्मा, रामकृष्ण मिश्रा, अशोक खरे, अनुराग विश्वकर्मा, धवल कुशवाहा, सुनील जादूगर, तुलसी राम दाऊ अन्य कई सदस्यों का रहा है।

व्यवसाय में होने वाली क्षणिक हानि से हताश होने की जरूरत नहीं

एस.के. सिन्हा
क्षेत्रीय प्रबंधक
सेंट्रल बैंक ऑफ
इंडिया सागर

विचार संस्था से मेरा जुड़ाव सागर में पदस्थी के साथ ही हो गया। एक से रंग के पंखों वाले पक्षी एक साथ दाना चुगते हैं यह बात विचार संस्था एवं हमारे व्यक्तिगत एवं संस्थानगत सहयोग से परिलक्षित होती है। हम सभी सेन्ट्रालाईटस को हमें विचार संस्था ने अपने साथ जोड़कर रखा है। विचार टीम ने इस महामारी में जरूरतमंद को राशन बांटने, सेनेटाईजर बांटने, जागरूकता के लिये शहर में एलईडी वैन को चलाना आदि काम में पूर्ण पारदर्शिता से आपने सामाजिक दायित्व को निभाया। आप सभी बधाई के पात्र हैं।

व्यापारियों की दुकानें बंद रहने से उनके व्यापार पर भी बुरा असर पड़ा है। उत्पादन शुरू करने हेतु पूंजी नहीं है। ऐसे में बैंक एवं वित्तीय संस्थानों ने अपनी जिम्मेदारी शुरू कर दी हैं। सरकार के सहयोग से व्यापार एवं उद्योग जगत को नई जिंदगी शुरू करने हेतु विभिन्न प्रकार की आर्थिक सहायता शुरू की गई है। यह सहायता कम ब्याज दर पर शुरू की गई है ताकि जिनके व्यापार बंद हो गये हैं उन्हें शुरू करने में मदद मिल सके। व्यवसाय में होने वाली क्षणिक हानि से हमें किसी भी हाल में हताश होने की जरूरत नहीं है। व्यवसाय में उतार चढ़ाव आते रहते हैं किन्तु यदि आप परिवार के साथ हैं तो ऐसी सभी बाधाओं से पार पा जायेंगे। आपके साथ ईश्वर की सद्भावना है कि आप अपना व्यवसाय पुनः प्रारंभ कर पायें। आशावादी रहें, व्यवसाय में पुनः गति आयेगी और जीवन पटरियों पर आयेगा। आप सभी से आग्रह है कि सभी व्यापारी आपस में एक दूसरे का सहयोग करें आत्मिनिर्भरता की तरफ बढें और स्वदेशी वस्तुओं का विक्रय एवं उपयोग करें। सेन्ट्रल बैंक आफ इण्डिया की सभी शाखायें अपने सभी पात्र खातों में उनकी लिमिट की 20 प्रतिशत राशि कार्यशील पूंजी के लिये तथा व्यापार/उद्योग चलाने हेतु बिल्कुल सरल प्रक्रिया से प्रदान कर रही है। यह कार्य अन्य बैंक भी कर रहे हैं। इस प्रकार बैंकों के सहयोग से कई उद्योग/व्यापार अब धीरे धीरे चलने लगें हैं तथा अर्थ व्यवस्था में शुरूआत चलने के रूझान दिखाई देने लगे हैं। हम सब लोग मिलकर कोरोना महामारी से मुक्त होगें। हम सब मिलकर सागर के लिये, मानवता के लिये, देश के लिये कुछ अच्छा करेगें। **जय हिन्द-वन्दे मातरम।**

कोरोना योद्धा गौ सेवा सम्मान

धर्म रक्षा संगठन एवं गौ रक्षा कमांडो फोर्स के द्वारा विचार संस्था सचिव कु. आकांक्षा मलैया को कोरोना योद्धा गौ सेवा सम्मान-2020 दिया गया। यह सम्मान गरीब, असहाय एवं जरूरतमंद लोगों को राशन और सैनिटाइजर जल वितरण के लिए दिया गया।

जनहितैषी और जनकल्याणकारी मुद्दों को यूट्यूब चैनल पर दिखाने के लिए विचार संस्था ने शुरू किया विचार समाचार

विचार संस्था के बैनर तले विचार समाचार शुरू किया गया है, जिसके माध्यम से सागर नगर सहित बुंदेलखंड अंचल के जनहितैषी और जनकल्याणकारी मुद्दों को यूट्यूब चैनल के माध्यम से दिखाया जाएगा। समाचार चैनल के माध्यम से विचार संस्था की दैनिक गतिविधियों को भी दिखाया जाएगा। संस्था से जुड़ी मोहल्ला विकास योजना की टीमों के सदस्यों को इसको लेकर हिदायत दी है गई है कि आपके आसपास जनता से जुड़े जो भी मुद्दे हो उन्हें विचार ऑफिस के दिये नम्बरों पर सूचित करें जहॉ विचार समाचार से जुड़े पत्रकार साथियों को जानकारी दी जाएगी, जिनके माध्यम से मौके पर जाकर खबर बनाई जायेगी। अभी हाल विचार समाचार को ट्रायल के रूप में चलाया जा रहा है जिसे कुछ ही दिन बाद मूल रूप देकर सुचारू रूप से जमीन पर उतारने की योजना पर काम चल रहा है।

घर की बगिया

जनहित से जुड़े कार्यों की सफलता का अंदाजा किये गए कार्यों के सकारात्मक परिणाम आने पर ही पता चलते हैं। विचार संस्था द्वारा 'घर की बगिया' से मिलने वाले रुझानों से संस्था के सभी सदस्य खुश हैं। बरसात के मौसम के दौरान घर पर सब्जी उगाने की यह योजना स्वास्थ्य के प्रति लोगों को जागरूक कर रही है। घर के ग़मलों, बगिया से उगाई जाने वाली सब्जी पौष्टिक होने के साथ कीटनाशक, छिड़काव से दूर रहेगी। इस योजना के अंतर्गत टमाटर, लौकी, तुरई, भिंडी, भटा, करेला आदि बीजों को मोहल्ला विकास योजना अंतर्गत बनाई टीमों से वितरण किया जा रहा है। अभी तक संस्था 31 मोहल्ला टीमों में 2938 परिवारों को बीजों का वितरण कर चुकी है। योजना का उद्देश्य अपने आंगन, बगिया, गमलों से स्वच्छ और पौष्टिक सब्जियों को उगाना है। उगाने वाली सब्जियों की विधि में संस्था द्वारा बनवाई जैविक खाद के उपयोग पर जोर दिया जा रहा है। साथ ही सब्जियों को गमले में उगाने हेतु एक तिहाई रेत, एक तिहाई मिट्टी , खाद डालकर बीज को लगाने की विधि बताई जाती है। बीज लगाने के लिए संस्था के सदस्यों की मदद ली जा रही है। जैसा कि विदित है, घर की बगिया योजना के क्रियान्वयन के लिये, दिये गये बीज के बाद परिवार के सदस्यों के नाम, फोन नम्बर लिख लिये जाते हैं जहां उन परिवारों द्वारा उगाये पौधों पर संस्था द्वारा नजर रखी जायेगी। संस्था के उद्देश्यों में किसी योजना की शुरुआत से लेकर उसके सफलता पर नजर रखनी होती है। निश्चित ही इस तरह की योजनाएं अच्छे सवास्थ्य की परिचायक होंगी। इस आधुनिक युग के दौर में खाद्य पदार्थों के उगाने के दौरान किया जाने वाला कीटनाशक छिड़काव सीधा लोगों के स्वास्थ्य पर असर डाल रहा है। इन सब बातों को ध्यान में रखकर विचार संस्था द्वारा घर में खाद बनाने की योजना पर ध्यान दिया जा रहा है। जिसकी विधि में खाद मटके, गमले या किसी और डब्बे में सब्जी के छिलके डालकर मिटटी से ढक देने के बाद कंडे के टुकड़ों को हाथ से पीसकर मिटटी में मिलाकर या ताजा गोबर मिलाने के बाद छिलके व मिटटी की परत डालते रहने तक डब्बा भर जाने के बाद समय समय पर पानी छिड़ककर करते रहने और साथ इसमें चाय पत्ती भी धोकर डाली जाती है। 15 दिन में इस मिश्रण को मिश्रित करने के उद्देश्य से ऊपर नीचे किया जाता है। इस तरह 2-3 महीने के अंदर जैविक खाद तैयार हो जाती है। संस्था द्वारा चलाई जा रही मोहल्ला विकास योजनाओं में अच्छे विचारों के समावेश के साथ लोगों की बदली जीवन शैली में साधन सम्पन्नता जैसे बिंदुओं को ध्यान में रखते हुए अगले और पिछड़े परिवारों के बीच की गहरी खाई कम करने की पहल में विचार संस्था सफलता के नये आयाम बना रही है।

आप घर में ही खाद भी बना सकते हैं, जिसकी विधि इस प्रकार है :-

- यह खाद मटके, गमले या किसी और डब्बे में बनाई जा सकती है।
- डब्बे में सब्जी के छिलके डालें और दो मुट्ठी मिट्टी से ढक दें।
- अगर आप चाहें तो थोड़ा सा कंडे का टुकड़ा हाथ से पीसकर मिट्टी में मिला दें या ताजा गोबर मिला दें।
- इस प्रकार छिलके व मिट्टी की परत डालते जाएं जब तक डब्बा भर नहीं जाता।
- डब्बे को छाया में रख, उसमें समय-समय पर पानी छिड़ककर नमी बनाये रखें।
- अगर आप चाहें तो इसमें चाय पत्ती भी धोकर दाल सकते हैं।
- 15 दिन में एक बार मिश्रण को चलाएं।
- 1-2 महीने के अंदर आपकी खाद तैयार हो जाएगी।

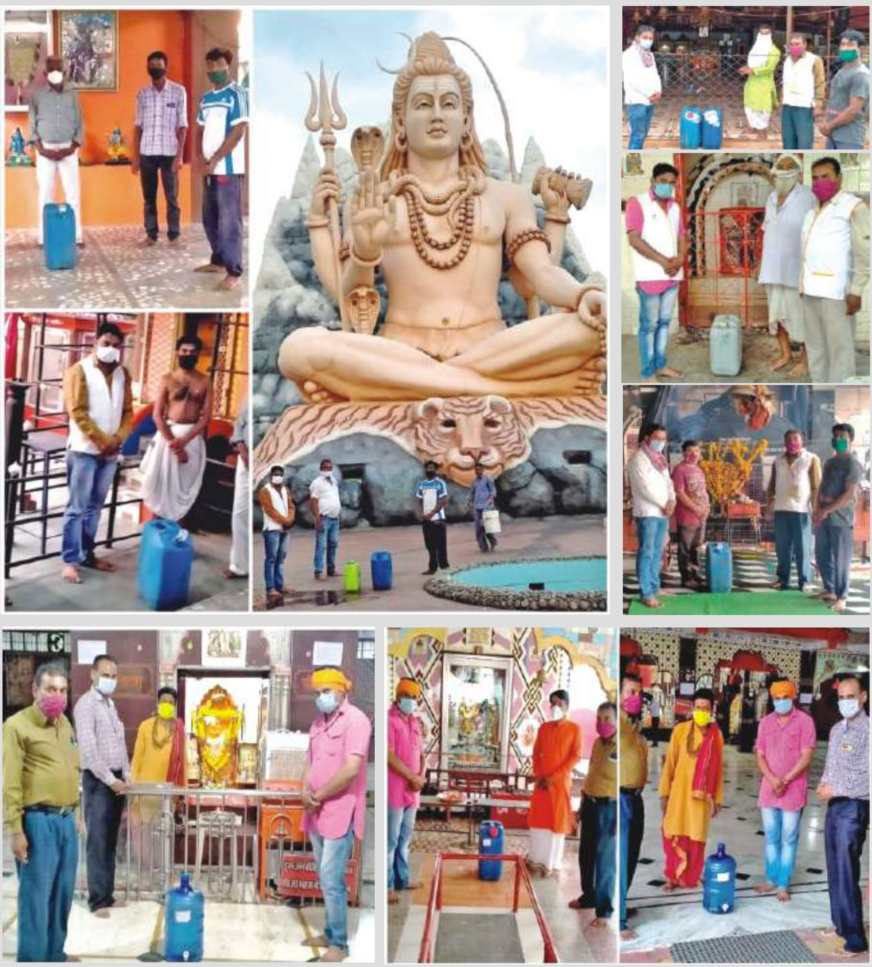
विचार संस्था द्वारा 'घर की बगिया' प्रोजेक्ट के तहत 2938 परिवारों को बीजों का वितरण

सागर। विचार संस्था द्वारा आयोजित 'घर की बगिया' प्रोजेक्ट के तहत मोहल्ला विकास योजना की टीमों में भगवानगंज, तुलसीनगर, बाघराज, बीड़ी कालोनी के 300 मोहल्ला परिवारों में टमाटर, लौकी, तुरई, भिंडी, करेला आदि बीजों का वितरण किया गया। अभी तक संस्था 31 मोहल्ला टीमों में 2938 परिवारों को बीजों का वितरण कर चुकी है।

300 मोहल्ला परिवारों में टमाटर, लौकी, तुरई, भिंडी, करेला आदि बीजों का वितरण किया गया

विचार संस्था ने 8050 लीटर सैनिटाइजर जल और 3105 मास्क वितरित किए

सागर। विचार संस्था नगरवासियों की सुरक्षा के लिए अपने अथक प्रयास जारी रखे हुए है। विचार संस्था सैनिटाइजर जल का निर्माण कर मोहल्लों, वार्डों में जाकर घर-घर वितरित कर रही है। सैनिटाइजर जल का निर्माण संस्था के संस्थापक अध्यक्ष कपिल मलैया द्वारा किया जा रहा है। यह वर्ल्ड वेस्ट सैनिटाइजर है जो जापान की कंपनी एनिजिक की मशीन है, जिसकी कीमत 4 लाख 50 हजार है, इसका नाम केंगीन वाटर है। इसमें से 2.5 पी.एच. वाटर निकलता है, जिसमें कोई भी बैक्टीरिया, वायरल या जीवाणु, सर्वाइज नही कर पाता है। विचार संस्था 30 जून तक 8050 लीटर सैनिटाइजर जल व 3105 मास्क एवं कोरोना से वचाव होम्योपैथिक दवाई की की 600 शीशी का वितरण कर चुकी है।



विचार संस्था ने 31 मंदिरों में 1160 लीटर सैनिटाइजर जल वितरित किया

मंदिरों में सैनिटाइजर जल की सूची

क्र	मंदिर का नाम व स्थान	सैनिटाइजर जल (लीटर में)
1	श्री सिद्ध धाम पहलवान बाबा मंदिर, सागर	20
2	श्री दादा दरवार हनुमान मंदिर, एकता कॉलोनी सागर	20
3	श्री राम दरवार मंदिर, सागर	20
4	श्री शनिदेव मंदिर, सागर	20
5	श्री भूतेश्वर धाम मंदिर, सागर	70
6	श्री हनुमान मंदिर खुरई रोड, सागर	30
7	श्री हनुमान परेड मंदिर, सागर	50
8	श्री देवी जी मंदिर अवधूत आश्रम रजाखेड़ी मकरोनिया	30
9	श्री हनुमान मंदिर कठवापुल, सागर	20
10	श्री शनिदेव मंदिर कबुलापुल, सागर	50
11	श्री मंशापूर्ण बालाजी मंदिर (मेंहदीपुरा बालाजी), सागर	50
12	श्री राम दरवार मंदिर, धर्मश्री सागर	25
13	श्री राधा कृष्ण मंदिर, धर्मश्री सागर	25
14	श्री देव हनुमान मंदिर (कांच मंदिर), सिविल लाइन	50
15	श्री दुर्गा भैरव धाम, सागर	50
16	श्री शिवशक्ति धाम बड़े शंकर जी बहेरिया, सागर	70
17	श्री अय्यप्पा मंदिर रजाखेड़ी मकरोनिया, सागर	30
18	माँ सिद्धिदात्री धाम यूनिवर्सिटी, सागर	40
19	श्री गायत्री शक्ति पीठ गोपालगंज, सागर	40
20	श्री राम मारुती धाम हनुमान मंदिर लेहद्रानाका, सागर	40
21	श्री गुप्तेश्वर धाम परकोटा, सागर	40
22	ठाकुर बाबा मंदिर खुरई रोड, सागर	40
23	श्री जानकी रमण मंदिर, सागर	20
24	श्री कामना सिद्ध हनुमान मंदिर भाग्योदय नगर, सागर	40
25	श्री सिद्धिविनायक राधा कृष्ण मंदिर चौपड़ाधाम, सागर	40
26	माँ शारदा देवी मंदिर सेमराबाग मकरोनिया, सागर	40
27	माँ महाकाली बड़ी देवी मंदिर सदर, सागर	20
28	श्री सिद्धेश्वर हनुमान मंदिर मोहल्ला-1 कछयाना सदर, सागर	40
29	श्री राम दरवार हनुमान मंदिर रेल्वे स्टेशन, सागर	40
30	श्री शिव शक्ति सिद्धेश्वर कुबेर धाम बाईसा मुहाल	40
31	श्री भोले शंकर धाम बड़े शंकर जी खुरई रोड, सागर	50
	कुल सैनिटाइजर जल (लीटर में)	1160

मंगलगिरी में विचार संस्था ने रोपे थे 7100 पौधे, संस्था की देखरेख में होने लगे बड़े

सागर। विचार संस्था ने दो वर्ष पूर्व अतिशय क्षेत्र मंगलगिरी पर सागर के सभी सामाजिक संगठनों के सहयोग से पांच हजार वृक्षों का रोपण किया था। पांच हजार वृक्ष मित्रों पर जिन्होंने वृक्ष लगाये थे उनके द्वारा वृक्षों पर राखी बांधकर 18 अगस्त 2019 को वृक्षाबंधन कार्यक्रम कर 2100 पौधे और लगाए थे। प्रसन्नता का विषय है कि यह पौधे विचार संस्था की देखरेख में बड़े होने लगे।

एन्जाइम के फायदे

एन्जाइम का मतलब फिनाइल

जो घर, बाथरूम, टायलेट, टाइल्स, बर्तन आदि को साफ करने में सहायक होता है।

एन्जाइम बनाने की विधि -

एक लीटर के खाली डिब्बा में आधा लीटर पानी, 250 ग्राम जैविक कचरा जैसे घर की कच्ची सब्जियों के छिलके आदि, 150 ग्राम गुड़।

फिर सबका मिश्रण कर 90 दिन तक डिब्बा में रखें तथा 24 घंटे में गैस निकालने के लिए एक-दो मिनिट के लिए डिब्बा के ढक्कन को खुला छोड़ दें।

: निवेदक :

विचार संस्था

स्थान : मालगोदाम रोड, मारूति शोरूम के ऊपर
तिलकगंज वार्ड, सागर (म.प्र.)

हेल्पलाइन नं. : 6262060333, 07582-224488

मीडिया कवरेज

दैनिक भास्कर | 11-Jun-2020 सागर Page 2

उपलब्धि... विचार संस्था की सचिव आकांक्षा को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान

सागर | पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की भांजी माला वाजपेयी तिवारी द्वारा संचालित अटल फाउंडेशन ने सर्टिफिकेट ऑफ एप्रिशिएशन देकर विचार

संस्था की सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा। यह सम्मान विचार संस्था द्वारा कोरोना वायरस के लॉकडाउन के समय में जरूरतमंदों को 1904 राशन किट, 5882 लीटर सैनिटाइजर जल एवं 3005 मास्क वितरित करने पर दिया गया। आकांक्षा ने बताया कि यह सम्मान विचार संस्था से जुड़े एक-एक व्यक्ति का सम्मान है। इस कार्य में अध्यक्ष कपिल मलैया, सुनीता अरिहंत, नितिन पटैरिया, राजेश सिंघई श्रेयांश जैन, अखिलेश समैया, देवेंद्र वर्मा का भी योगदान रहा।

राज एक्सप्रेस | सागर | गुरूवार 11 जून 2020

विचार संस्था की सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा

लॉकडाउन के समय जरूरतमंदों को राशन किट वितरित किया गया था

सागर। पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की भांजी माला वाजपेयी तिवारी द्वारा संचालित अटल फाउंडेशन ने सर्टिफिकेट ऑफ अप्रेसिएशन देकर विचार संस्था की सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया।

यह सम्मान पत्र विचार संस्था द्वारा कोरोना वायरस के लॉकडाउन के समय में जरूरतमंदों को 1904 राशन किट, 5882 लीटर सैनिटाइजर जल एवं 3005 मास्क वितरित करने पर दिया गया। इस मौके पर आकांक्षा ने बताया कि यह सम्मान पाकर मैं गौरवान्वित महसूस कर रही हूं।यह सम्मान पूरी विचार संस्था से जुड़े एक-एक व्यक्ति का सम्मान है। मैंने तो संस्था की सचिव होने के नाते इसे स्वीकार किया है जो मेरे जीवन का यादगार पल रहेगा। उन्होंने बताया कि लॉकडाउन के समय में किये गए कार्य में महत्वपूर्ण योगदान संस्थापक अध्यक्ष कपिल मलैया, सुनीता अरिहंत, नितिन पटैरिया, राजेश सिंघई, श्रेयांश जैन, अखिलेश समैया, देवेंद्र वर्मा, रामकृष्ण मिश्रा, अन्य कई सदस्यों का रहा है।

मीडिया कवरेज

दैनिक अतुल्य भास्कर

विचार संस्था की सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया

अतुल्य भास्कर, सागर। पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की भांजी माला वाजपेयी तिवारी द्वारा संचालित अटल फाउंडेशन ने सर्टिफिकेट ऑफ़ अप्रेसिअशन देकर विचार संस्था की सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया। यह सम्मान पत्र विचार संस्था द्वारा कोरोना वायरस के लॉकडाउन के समय में जरूरतमंदों को 1904 राशन किट, 5882 लीटर सैनिटाइजर जल एवं 3005 मास्क वितरित करने पर दिया गया। इस मौके पर आकांक्षा ने बताया कि यह सम्मान पाकर मैं गौरवान्वित महसूस कर रही हूँ। यह सम्मान पूरी विचार संस्था से जुड़े एक-एक व्यक्ति का सम्मान है। मैने तो संस्था की सचिव होने के नाते इसे स्वीकार किया है जो मेरे जीवन का यादगार पल रहेगा। उन्होंने बताया कि लॉकडाउन के समय में किये गए कार्य में महत्वपूर्ण योगदान संस्थापक अध्यक्ष कपिल मलैया, सुनीता अरिहंत, नितिन पटेरिया, राजेश सिंघई, श्रेयांश जैन, अखिलेश समैया, देवेंद्र वर्मा, रामकृष्ण मिश्रा, अशोक खरे, अनुराग विश्वकर्मा, धवल कुशवाहा, सुनील जादूगर, तुलसीराम दाऊ अन्य कई सदस्यों का रहा है।

देशबन्धु सागर सागर, गुरुवार 11 जून 2020

विचार संस्था की सचिव आकांक्षा को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया

सागर, देशबन्धु। पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी की भांजी माला वाजपेयी तिवारी द्वारा संचालित अटल फउंडेशन ने सर्टिफिकेट ऑफअप्रेसिअशन देकर विचार संस्था की सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया। यह सम्मान पत्र विचार संस्था द्वारा कोरोना वायरस के लॉकडाउन के समय में जरूरतमंदों को 1904 राशन किट, 5882 लीटर सैनिटाइजर जल एवं 3005 मास्क वितरित करने पर दिया गया। इस मौके पर आकांक्षा ने बताया कि यह सम्मान पाकर मैं गौरवान्वित महसूस कर रही हूं। यह सम्मान पूरी विचार संस्था से जुड़े एक-एक व्यक्ति का सम्मान है। मैंने तो संस्था की सचिव होने के नाते इसे स्वीकार किया है जो मेरे जीवन का यादगार पल रहेगा। उन्होंने बताया कि लॉकडाउन के समय में किये गए कार्य में महत्वपूर्ण योगदान संस्थापक अध्यक्ष कपिल मलैया, सुनीता अरिहंत, नितिन पटेरिया, राजेश सिंघई, श्रेयांश जैन, अखिलेश समैया, देवेंद्र वर्मा, रामकृष्ण मिश्रा, अशोक खरे, अनुराग विश्वकर्मा, धवल कुशवाहा, सुनील जादूगर, तुलसीराम दाऊ अन्य कई सदस्यों का रहा है।

आचरण गुरुवार 11 जून 2020

आकांक्षा मलैया हुई सम्मानित

सागर। पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी की भांजी माला वाजपेयी तिवारी द्वारा संचालित अटल फाउंडेशन ने सर्टिफिकेट ऑफ़ एप्रेसियेशन देकर विचार संस्था की सचिव आकांक्षा मलैया को कोरोना वारियर्स राष्ट्रीय सम्मान से नवाजा गया। यह सम्मान पत्र विचार संस्था द्वारा कोरोना वायरस के लॉकडाउन के समय में जरूरतमंदों को 1904 राशन किट, 5882 लीटर सैनिटाइजर जल एवं 3005 मास्क वितरित करने पर दिया गया। इस मौके पर आकांक्षा ने बताया कि यह सम्मान पाकर मैं गौरवान्वित महसूस कर रही हूँ। यह सम्मान पूरी विचार संस्था से जुड़े एक-एक व्यक्ति का सम्मान है। मैंने तो संस्था की सचिव होने के नाते इसे स्वीकार किया है जो मेरे जीवन का यादगार पल रहेगा। उन्होंने बताया कि लॉकडाउन के समय में किये गए कार्य में महत्वपूर्ण योगदान संस्थापक अध्यक्ष कपिल मलैया, सुनीता अरिहंत, नितिन पटेरिया, राजेश सिंघई, श्रेयांश जैन, अखिलेश समैया, देवेंद्र वर्मा, रामकृष्ण मिश्रा, अशोक खरे, अनुराग विश्वकर्मा, धवल कुशवाहा, सुनील जादूगर, तुलसीराम दाऊ अन्य कई सदस्यों का रहा है।

हम सब मिलकर कोरोना से लड़ेंगे

निवेदन

इस समय कोई भी सामाजिक संस्था जनहित के जो भी कार्य करे उसमें सर्वप्रथम अपने मोहल्ले वासियों और आसपास नजर आने वाले वो लोग जो आपसे मदद की उम्मीद रखते हैं, उनकी हर संभव मदद करें। आवश्यकता अनुसार मददगीरों की मदद करें। सभी को जागरूक करें कि अपने घरों से ना निकले। बहुत आवश्यक होने पर ही बाहर निकलें। आपके आसपास अगर कोई ऐसा परिवार है जिसे पैसों के कारण खाने पीने की कमी हो उसे मोहल्ले वाले मिलकर सहयोग करें। याद रखें ऐसें लोगों के लिए आप भगवान का रूप होंगे और यही सबसे बड़ी धर्म आराधना होगी। विचार संस्था से जो भी सहयोग की अपेक्षा हो जरूर बताइए।

कपिल मलैया
संस्थापक अध्यक्ष, विचार संस्था

आपसे निवेदन है की अधिक से अधिक मात्रा में दान देकर इस मुहिम को आगे बढ़ाने में सहयोग करें।

दान राशि बैंक खाते में डालने हेतु जानकारी इस प्रकार है।

Bank a/c name- VicharSamiti
Bank- State Bank of India
Account No.- 37941791894
IFSC code- SBIN0000475
Paytm/ Phonepe/ Googlepay/ upi
आदि दान करने के लिए नीचे दिए गए
QR कोड को स्कैन करें.

नगद दान देने हेतु या फिर दान सामग्री देने हेतु इस नंबर पर संपर्क करें - +91 98938 00638

निवेदन है कि विचार संस्था सभी दानदाताओं के नाम व तस्वीर विचार मासिक पत्रिका में प्रकाशित कर रही है। इसलिए कृपया कर दान करने के पश्चात अपना नाम, फ़ोटो व फ़ोन नंबर इस नंबर पर वॉट्सऐप करें - 9165422888

॥विचार संस्था॥

(स्थापना वर्ष 2003)

विचार की दैनिक रिपोर्ट व गतिविधियों की जानकारी
के लिए देखें हमारा फेसबुक पेज :
@vicharsanstha

व्हाट्सएप पर जानकारी पाने के लिए इस नंबर को
सेव करें व इस पर अपना नाम लिखकर व्हाट्सएप
मैसेज करें : +91 9575737475

जनहितैषी और जनकल्याणकारी मुद्दों
को यूट्यूब चैनल व फेसबुक पर देखें
sanstha.vichar@gmail.com

Vichar Samachar- विचार समाचार
Vichar Samachar

हमारे सागर सुधार - सागर विकास अभियान
से जुड़ने के लिए संपर्क करें :
नितिन पटैरिया : +91 9009780042

विचार की अन्य गतिविधियों से जुड़ने के लिए संपर्क करें :
आकांक्षा मलैया : +91 9165422888