

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2367 • उदयपुर, गुरुवार 17 जून, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



## समाचार-जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



## सेवा-जगत्

दिव्यांगों को समर्पित- आपका अपना नारायण सेवा संस्थान



### मून मिशन में भारतवंशी सुभाषिनी की अहम भूमिका



भारत के कोयंबटूर में जन्मी मैकेनिकल इंजीनियर सुभाषिनी अय्यर को अमरीकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा ने अहम जिम्मेदारी दी है। वे चंद्रमा और उससे आगे अंतरिक्ष में नासा के यान भेजने की महत्वाकांक्षी परियोजना की देखरेख करेंगी। वे दो साल से स्पेस लॉन्च सिस्टम (एसएलएम) से जुड़ी हुई है। सुभाषिनी ने कहा कि नासा चंद्रमा को समझने के लिए इसके चारों तरफ दो मिशन की शुरुआत करेगा। आर्टेमिस-1 बगैर कू वाली उड़ान होगी, जो एसएलएस रॉकेट और

ओरियन स्पेसक्राफ्ट को चांद तक ले जाएगी।

#### चांद पर पहली महिला!

आर्टेमिस-2 मिशन के तहत एसएलएस रॉकेट और ओरियन स्पेसक्राफ्ट अंतरिक्ष यात्रियों को परिक्षण के लिए चांद पर ले जाएगा। वहीं, 2024 में आर्टेमिस-3 मिशन के तहत चांद की सतह पर दुनिया में पहली महिला व दूसरे पुरुष अंतरिक्ष यात्री उतरेंगे। मिशन में चांद की सतहों पर खोज व तकनीक का भी परीक्षण किया जाएगा। मिशन से कई प्रमाणित खोज होगी।

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



कोरोना संक्रमित परिवारों के सेवार्थ नारायण सेवा संस्थान के मुख्यालय पर शुरू हुई घर-घर भोजन सेवा की तर्ज संस्थान की शाखा मेरठ (यूपी.) और परभणी (महाराष्ट्र) में भी निःशुल्क भोजन सेवा 25 अप्रैल से शुरू हुई है। शाखा परभणी की संयोजिका मंजु दर्डा के नेतृत्व में 1800 से अधिक पैकेट तथा मेरठ में मूलशंकर मेनारिया के सहयोग से 900 से ज्यादा भोजन पैकेट वितरित किए जा चुके हैं। अन्य शाखाओं में भी भोजन, राशन एवं दवाइयां आदि की निःशुल्क सेवा शुरू की जायेगी। यह सेवाएं कोरोना की दूसरी लहर की समाप्ति तक निरन्तर रहेगी पीड़ित मानवता को बचाना संस्थान का सर्वोपरि धर्म है।

### कोरोना संक्रमितों को नारायण सेवा पहुंचा रहा है भोजन-दवाई और ऑक्सीजन



कोरोना की दूसरी लहर से प्रभावितों के लिए विभिन्न सेवा प्रकल्प शुरू किए हैं। कोविड महामारी को लेकर संस्थान ने नया संकल्प लिया है। 'साथी हाथ बढ़ाना' के तहत नारायण सेवा संस्थान कोरोनाग्रस्त होम क्वारंटीन लोगों को घर-घर भोजन पहुंचा रहा है। गत शनिवार को संस्थान ने संकल्प लिया है। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत अग्रवाल ने बताया कि कोरोना से अभी जंग खत्म नहीं हुई है। किन्तु यह निश्चित है कि हम सब के समवेत प्रयास इसे परास्त करके रहेंगे संयम और सतकर्ता की अभी और जरूरत है। संस्थान 36 वर्षों से सेवा का सतत कार्य कर रहा है।

इस विषमता में रोगियों एवं दीन-दुःखियों की ज्यादा से ज्यादा मदद पहुंचाने के लिए संस्थान तत्पर है। कारोनाकाल में लॉकडाउन के समय संस्थान के गरीब बेरोजगार हुए परिवारों को 50000 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। कोरोना की दूसरी लहर में संक्रमित हुए परिवार के घर-घर भोजन के पैकेट पहुंचा रहा है। आज इस महामारी से ग्रस्त लोगों को संस्थान एक मात्र सहारा बना हुआ है। इन भाई-बहनों का ख्याल रखते हुए पौष्टिक आहार प्रतिदिन उनके घर तक भोजन तथा दवाई किट एवं ऑक्सीजन सिलेण्डर पहुंचा रहे हैं।

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



बीकानेर। गंगाशहर निवासी व गुवाहाटी प्रवासी समाजसेवी मानमल लोढा ने अपने पुत्र नितेश लोढा की शादी को वृहद स्तर पर न करके एक नारायण सेवा संस्थान के माध्यम से दिव्यांग का ऑपरेशन करवाने का निर्णय लिया है। नारायण सेवा संस्थान बीकानेर के प्रेरक कमल लोढा ने बताया कि गुवाहाटी के व्यवसायी मानमल लोढा ने बताया कि उत्सव के अवसर अनेक मिल जाएंगे लेकिन इस विकट दौर में सेवा धर्म निभाना जरूरी है।

गौरतलब है कि नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर 4 लाख से ज्यादा दिव्यांग ऑपरेशन कर चुकी है। कोरोना काल में 50,000 परिवारों को अनाज का निःशुल्क वितरण किया।

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

—लेखक श्री प्रशान्त अग्रवाल नारायण सेवा संस्थान अध्यक्ष



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

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

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

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

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

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

महत्वपूर्ण बात यह है कि उनके पास अपनी स्वास्थ्य रिपोर्ट रहेगी जिससे ये संस्थान अपने कैंडिडेट चुनते समय अपनी जरूरत के हिसाब से निर्णय कर सकेंगे। नारायण सेवा संस्थान वर्षों से इस तरह के सफल प्रयास कर रहा है जिससे इन दिव्यांगों को उसी तरह का वातावरण मिल सके जो मुख्य धारा के कैंडिडेट्स को मिलता है। नारायण सेवा संस्थान इन दिव्यांगों को कौशल विकास का प्रशिक्षण देने से लेकर एक बेहतर जीवनशैली का अवसर देने तक का प्रयास कर रहा है। यहां इनकी क्षमताओं को बढ़ा कर

उन्हें जीवन के हर क्षेत्र की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार किया जा रहा है। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन में इन दिव्यांगों के ई-रेकॉर्ड होंगे जिससे सरकार को इन्हें दिए जाने वाले उपचार के बारे में भविष्य की योजनाएं बनाने में मदद मिलेगी और ये लोग मुख्य धारा के वातावरण के लिए तैयार हो सकेंगे। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन के लागू होने के बाद दिव्यांगों के लिए कई सकारात्मक पहल होती दिखेगी। इनमें किफायती जैविक उत्पाद और उपचार शामिल होंगे। इसके जरिये उन नई तकनीकों को भी बढ़ावा मिलेगा जो दिव्यांगों के उपचार के लिए जरूरी सामान देश में ही तैयार हो सकेगा। राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन पूरे

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

यह मिशन नए उभरते हुए उद्यमियों और स्टार्टअप्स या घरेलू व्यवसायों के लिए उपयोगी किफायती और आसानी से

उपलब्ध उत्पाद व स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के अवसर निश्चित रूप से प्रदान करेगा। नारायण सेवा संस्थान सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना करता है और इसके उद्देश्य का पूरी तरह समर्थन करता है, क्योंकि इससे ना सिर्फ पूरे स्वास्थ्य ढांचे को बदलने में मदद मिलेगी, बल्कि देश में स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में पारदर्शिता भी आएगी।



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

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

**सड़क दुर्घटना में लगी चोट—**

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

**संघर्ष कर पाई कामयाबी—**

2019 में फिर से पिन्टू के साथ एक दुर्घटना हुई, जिसमें पूल की सफाई करते समय झुलस गए। उपचार



के दौरान, इलेक्ट्रोक्रैडेड हाथ को आधे में काटना पड़ा। यह वही हाथ था जिसने पिन्टू के कई प्रतियोगिताओं को जीता था। लेकिन हार न मानते हुए, पिन्टू खुद की समस्याओं से लड़ते हुए जीत हासिल करते रहे।

**खिलाड़ियों को किया तैयार—**

लॉकडाउन के बाद, उन्होंने एक बार फिर 20-22 मार्च को बंगलोर में आयोजित पैरा स्विमिंग

की नेशनल चौम्पियनशिप में कांस्य पदक जीतकर अपना सपना पूरा किया। इसी मंशा के साथ, पिछले कई सालों से गहलोत राजस्थान पैरा स्वीमिंग टीम के साथ कोच के रूप में जुड़े हुए हैं। उनके निर्देशन में इस दौरान खिलाड़ियों ने 150 से भी अधिक स्वर्ण पदकों पर कब्जा जमाया है।

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

— प्रशान्त अग्रवाल, अध्यक्ष

**सम्पादकीय**

समरसता एक मानसिक मनोदशा है। इस भाव के उदय होने पर हरेक व्यक्ति अपना सा लगने लगता है। दो या अनेक व्यक्ति विलय न होकर आत्मीय संबंधों से जुड़ जायें, शायद यही समरसता है। समरस होने पर एक दूसरे का सुख-दुःख परस्पर अनुभव होने लगता है। खुशी व गम बाँटने का भाव प्रबल होता है। इसलिये समरसता की सोच स्तुत्य मानी गई है। यों तो समरसता के प्रादुर्भाव के अनेक उपाय होंगे किन्तु सेवा भी समरसता का एक अनुभूत प्रयोग है। हम जब किसी की सेवा के लिये उद्यत होते हैं तो सेवित के प्रति हमारा स्वकीय भाव उमड़ता है। यह स्व की अवधारणा ही समरसता के बीज का अंकुरण है। जब स्व का भाव आ जाता है तो फिर सेवा क्रिया न रहकर कर्तव्य में परिवर्तित होने लगती है। अब तक के सेवा के इतिहास में कर्तव्य-भाव की सेवा को श्रेष्ठ कहा गया है क्योंकि इससे अहं का जन्म नहीं हो सकता। सेवा द्वारा भी सूक्ष्म अभिमान आ सकता है यदि सेवक व सेवित के मध्य आत्मीय भाव एवं समरसता का समावेश न हो। अतः सच्ची सेवा के अनेक फलों में एक प्रमुख फल समरसता भी है। यह मानवीय भी है और अनुकरणीय भी।

**कुछ काव्यमय**

सेवा समरसता की जननी,  
सेवा 'स्व' का है विस्तार।  
सेवा से सेवक सेवित में,  
भावों का उपजे संसार।  
सेवा बीज, अपनापन अंकुर,  
समरसता तरु हो तैयार।  
समरस समाज ही दे पाता,  
परमानंद की परम बयार।।

- वस्तीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

**कोरोना प्रभावितों को निःशुल्क एम्बुलेंस सेवा**



संस्थान ने कोरोना की दूसरी वेव में कोरोना संक्रमित रोगियों, परिजनों अथवा बीमार लोगों के सेवार्थ निःशुल्क एम्बुलेंस की सेवा दिनांक 18 अप्रैल से शुरू की। संस्थान की 8 एम्बुलेंस इस सेवा में 24 घण्टे जुटी हुई है। अभी तक हजारों बीमारों एवं कोरोना प्रभावितों की मदद पहुंचाई जा चुकी है। इस कोरोना संकल्प में यह सेवा बहुत ही उपयोगी सिद्ध हो रही है। लोगों की जाने बच रही है। अतः आपश्री सेवा में मदद करें।

**केन्या के 98 दिव्यांगों को कृत्रिम अंग**

मोम्बासा सिमेन्ट लिमिटेड के मैनेजिंग डायरेक्टर श्री हंसमुख भाई पटेल की प्रेरणा से नारायण सेवा संस्थान ने 23 अप्रैल 2021 को मोम्बासा में कृत्रिम अंग वितरण शिविर आयोजित किया। जिसमें 98 दिव्यांग बन्धु जो अंगविहिन थे उन्हें कृत्रिम अंग हाथ-पैर दिए। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने बताया कि एसोसिएशन ऑफ फिजीकल डिसेबल्ड इन केन्या की टीम के डॉक्टर ने शिविर में आए दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाए। इस दौरान जयेंद्र हिरानी, रमेश भाई, नारायण भाई एवं उनकी टीम उपस्थित रहे एवं निःशुल्क सेवाएं दी।

**एक सेवाभावी मानव की जीवनी**

(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित-झीनी-झीनी रोशनी से) कैलाश को व्यक्ति की बात अच्छी लगी फिर भी हंसी में कह दिया-रात को नींद नहीं आई होगी इसीलिये पढ़ते रहे। मरीज ने कैलाश की बात का बुरा नहीं माना और कहा- मैंने इस बोर्ड को पढा ही नहीं वरन् इसे पढ कर अपना जीवन बदलने का निश्चय कर लिया है। कैलाश की इस व्यक्ति में उत्सुकता बढ़ गई। वह पूछ बैठा- आप करते क्या हैं? वो बोला- ठेकेदार हूँ, मैंने मजदूरों का बहुत हक मारा है, पैसा समय पर नहीं देता, कम देता।

बोर्ड पर लिखा सदवाक्य था - उन्हें मत सराहो जिन्होंने अनीति से पैसा कमाया है। कैलाश ने हंस कर कहा -अभी आप अस्पताल में पड़े हो, मसाण्या वैराग जाग रहा है,

द्वारा लिखित-झीनी-झीनी रोशनी से) वापस काम पर लौटोगे तो वही करने लगोगे। उस व्यक्ति ने कैलाश को विश्वास दिलाया कि वह बदल कर रहेगा और उससे मिलता भी रहेगा।

बाद में कैलाश ने पता किया तो वास्तव में उस ठेकेदार के जीवन में बदलाव आ गया था। उसके आसपास के लोग इस परिवर्तन से आश्चर्य चकित भी थे पर इसका कारण किसी को पता नहीं था। इस घटना से कैलाश का उत्साह दुगुना हो गया। अब उसने मथुरा से कुछ छोटे आकार के स्टीकर मंगवा लिये जिन पर लिखा होता - हंसते रहो, कीप स्माइलिंग। ये स्टीकर वो अपनी जेब में रखता, जहां कहीं जाता, वहां पूछ कर चिपका देता, कोई मना भी नहीं करता।

अंग-37



शिविर में लाभान्वित दिव्यांगजनों परामर्श देते हुए

## गुणों की खान है स्ट्रॉबेरी

स्ट्रॉबेरी खाने में टेस्टी होने के साथ कई पौषक गुणों से भरपूर होती है। नियमित रूप से इसका सेवन इम्युनिटी लेवल बढ़ाने के साथ बीमारियों से बचाव रहता है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन, एंटी-एजिंग गुण होने से डायबिटीज, ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहने के साथ, कैंसर जैसा गंभीर रोग लगने का खतरा कम रहता है। इसके सेवन से मिलने वाले अन्य फायदों के बारे में जानते हैं-

**1 कैंसर से बचाव-** इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-कैंसर गुण कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचाव करते हैं। यह शरीर में कैंसर की कोशिकाएं बनने से रोकती है। ऐसे में इस रोग की चपेट में आने का खतरा कम रहता है।

**2 कब्ज से दिलाए राहत-** कब्ज से परेशान लोगों को स्ट्रॉबेरी का सेवन जरूर करना चाहिए। इससे कब्ज की परेशानी दूर हो पाचन तंत्र मजबूत होने में मदद मिलती है। साथ ही पेट दर्द, एसिडिटी की परेशानी दूर होती है।

**3 दिल की बीमारियां-** इसमें मौजूद लेवोनॉयड्स और एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर से बेड कालेस्ट्रॉल कम करने में मदद करते हैं। इससे धमनियां ब्लॉक होने से बचाव रहता है। ऐसे में दिल स्वस्थ होने से इससे जुड़ी बीमारियों के लगने का खतरा कम रहता है।

**4 डायबिटीज करे कंट्रोल-** डायबिटीज के मरीजों के लिए स्ट्रॉबेरी का सेवन करना फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स गुण शरीर में ग्लूकोज लेवल को नियंत्रित रखते हैं। ऐसे में खासतौर पर टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम रहता है।

**5 वजन करे कंट्रोल-** स्ट्रॉबेरी में अन्य पौषक तत्वों के साथ अधिक मात्रा में फाइबर होता है इसका सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। ऐसे में वजन बढ़ने की परेशानी कम रहती है। साथ ही वजन बढ़ने से होने वाली बीमारियों से बचाव रहता है। इसलिए जो लोग अपने बड़े हुए वजन से परेशान हैं तो उन्हें अपनी डाइट में इसे जरूर शामिल करना चाहिए।

**6 स्ट्रॉंग इम्युनिटी-** कोरोना कहर से बचाने के लिए सभी को अपनी इम्युनिटी स्ट्रॉंग करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में स्ट्रॉबेरी का सेवन करना बेस्ट ऑप्शन है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स, एंटी इंफ्लेमेटरी, एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। इसका सेवन करने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ऐसे में सर्दी-जुकाम, खांसी व मौसमी बीमारियों से बचाव रहता है।

**7 मजबूत मांसपेशिया व हड्डियां-** विटामिन-सी, डी व कैल्शियम का उचित स्रोत होने से इससे मांसपेशियों व हड्डियों में मजबूती आती है। जोड़ों व शरीर के अन्य हिस्सों में दर्द की शिकायत दूर हो बेहतर तरीके से विकास होने में मदद मिलती है।

**8 स्किन के लिए फायदेमंद-** इसमें मौजूद एंटी-एजिंग गुण होने से स्किन से जुड़ी समस्याएं दूर होती हैं? चेहरे पर पड़े दाग-धब्बे, झाइयां, झुर्रियां दूर हो गुलाबी निखार आने में मदद मिलती है। साथ ही त्वचा जवां नजर आती है। आप चाहे तो स्ट्रॉबेरी को मिक्सी में पीस कर दूध मिलाकर इसका फेसपैक बनाकर भी लगा सकती हैं।

**अधिक मात्रा में स्ट्रॉबेरी खाने के नुकसान -**

- 1 अधिक मात्रा में स्ट्रॉबेरी का सेवन करने से पाचन तंत्र खराब हो सकता है। ऐसे में डायरिया, गैस्ट्रिक और सुस्ती की समस्या हो सकती है।
- 2 फाइबर का मुख्य स्रोत होने से आंतों से संबंधित रोग लगने का खतरा बढ़ता जाता है।

## दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार.. जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशन सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,81,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

### आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मिति

( वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें )

नाश्ता एवं दोनो समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

### दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नम)	सहयोग राशि (तीन नम)	सहयोग राशि (पाँच नम)	सहयोग राशि (ग्यारह नम)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

### मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

## अनुभव अमृतम्

फिर लिस्ट की। दूसरी कॉपी ए.पी.

एम साहब को वापस दी। रुपया जमा करवाया। अरे! सेविंग बैंक का काम कौन सम्भालेगा? आप ही सम्भालो। अच्छा आर.

डी अकाउन्ट्स, एफ.डी. अकाउन्ट्स हमारी एफ.डी. बना दो साहब किसान विकास पत्र। फिर 6:00-7:00 बज गयी। हिसाब दे दिया, हिसाब मिल गया। धर्मशाला में आ गये। पास में एक ढाबे पर जाकर के भोजन लिया। ऐसे 3 महिने गुजर गये। एक दिन मैंने पूछा इन्द्रमल जी चौधरी साहब आप

इतने प्रसन्न कैसे रहते हैं? उन्होंने कहा कैलाश जी मेरे चार लड़कियाँ है। लड़का एक भी नहीं है, और मैं जैन हूँ, और जैन समाज में एक लड़की की शादी करते है तो खूब रुपया खर्च होता है, सगरे सम्बन्धी को बुलाना, सोना-चाँदी आभूषण, तो पोस्ट ऑफिस की नौकरी है, अगर मैं यदि चिंता करने लगूँ, प्रसन्न नहीं रहूँ तो मेरा तो मरण हो जायेगा। मैं जिन्दा ही नहीं बचूँ। यदि मैं चिंता करने लग जाऊँ कि प्रभु क्या होगा? चार लड़कियों का विवाह कैसे करूंगा? घर भी किराया का है। अपने खुद की छत भी नहीं है, तो इसलिए मैं प्रसन्न रहता हूँ कि चिंता करूंगा तो मरण हो जायेगा। एक तरफ मरण है, एक तरफ दुःख है, और इसलिए प्रसन्नचित्त रहता हूँ। प्रसन्नचित्त रहने की आदत पड़ गयी। एक दिन एक सज्जन आये बोले- सर आपका उनको पूछा तो उन्होंने कहा- आई.एम चौधरी। मैं चौधरी हूँ। वो देखते रह गये। बोले साहब मैंने तो आपका नाम पूछा, आप चौधरी है वो तो ठीक है। पूरा नाम नहीं बोला। तो वो बोले यू. आर. गुर्जर। वो बोले यू.आर. गुर्जर क्या मतलब हुआ?

सेवा ईश्वरीय उपहार- 164 (कैलाश 'मानव')

### अपने बैंक खाते से संस्थान के बैंक खाते में जमा करें - अपना दान

आप अपना दान सहयोग नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर के नाम से

संस्थान के बैंक खातों में सीधे भी जमा करवाकर PAY IN SLIP भेजकर

सूचित कर सकते हैं, जिससे दान प्राप्ति रसीद आपको भेजी जा सके।

संस्थान पेन कार्ड नम्बर AAATN4183F, टैन नम्बर JDHN01027F

Bank Name	Branch Address	RTGS/NEFT Code	Account
State Bank of India	H.M.Sector-4	SBIN0011406	31505501196
ICICI Bank	Madhuban	ICIC0000045	004501000829
Punjab National Bank	KalajiGoraji	PUNB0297300	2973000100029801
Union Bank of India	Udaipur Main	UBIN0531014	310102050000148

संस्थान को दिया गया दान-सहयोग आयकर अधिनियम

1961 की धारा 80G के अन्तर्गत 50 प्रतिशत नियमानुसार छूट के योग्य है।

'मन के जीते जीत सदा' दैनिक समाचार-पत्र अब ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है

[www.narayanseva.org](http://www.narayanseva.org), [www.mankijeet.com](http://www.mankijeet.com)

✉ : kailashmanav

मन के जीते जीत सदा ( दैनिक समाचार-पत्र ) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर ( राज. ) 313002  
मुद्रक : न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स, 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन.एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी, सेक्टर - 3 उदयपुर ( राज. ) के लिए नारायण प्रिंटिंग प्रेस, सेवा महातीर्थ, लियो का गुडा, उदयपुर

• सम्पादक : लक्ष्मीलाल गाडरी, मो. 8278607811, 9119399865 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023