

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2209 • उदयपुर, रविवार 10 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

नारायण सेवा में मनाया क्रिसमस डे



सेवामहातीर्थ, बड़ी, लियों का गुड़ा परिसर में नारायण सेवा संस्थान के मूक बधिर, प्रज्ञा चक्षु आवासीय विद्यालय में शुक्रवार को क्रिसमस डे मनाया गया। जिसमें संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल और बच्चों व शिक्षकों ने मिलकर क्रिसमस ट्री को सजाया और बच्चों को क्रिसमस डे की जानकारी दी गई। संस्थान के साधक और बच्चों के द्वारा सेंटा बन कर इलाज के लिये आये हुए दिव्यांग बच्चों को गिट एवं चाकलेट वितरित की गई। छात्रों द्वारा नृत्य और गीत-संगीत की मनमोहक प्रस्तुतियां भी दी गई। उपस्थित जनों ने क्रिसमस डे पर दीन हीन और दिव्यांगों के स्वास्थ्य लाभ व मंगलमय जीवन की कामना की।

पति न आया, आई मौत की खबर



उदयपुर-झामरकोटडा मार्ग पर बंजारों की बस्ती... ललिता (28) को कुछ वर्ष पूर्व पति छोड़कर चला गया... तीन बच्चों के पालन-पोषण का भार उठाना और बच्चों को छोड़ मजदूरी पर जाना भी सम्भव नहीं था। लेकिन मजबूरी थी... उसे उम्मीद थी कि पति के लौटने के साथ घर संसार में खुशियां लौट आएंगी। लेकिन थोड़ा ही समय बीता था कि पति के लौटने की बजाय उसकी मौत की खबर आ गई... टूटी हुई ललिता और टूट गई... पर जीना तो है... बच्चों को बड़ा करना था... जैसे-तैसे घर की

गाड़ी को वह आसपास के घरों में बर्तन पौछाकर खींच रही थी... परन्तु दुर्भाग्य भी पीछे लगा था, दो साल के बेटे की करंट से मौत हो गई... ललिता पर जैसे आसमान टूट पड़ा... पौड़ा समय और बीता कि कोरोना की महामारी ने उसके हाथों से मजदूरी भी छीन ली। दुःख की चादर में दो बच्चों के साथ लिपटी ललिता की स्थिति की पड़ोसियों ने संस्थान को जानकारी दी, उसे तत्काल अन्न सेवा पहुँचाई गई और बाद में प्रतिमाह उसके व बच्चों के लिए राशन सुनिश्चित किया गया।

कोरोना वायरस के एक या दो नहीं बल्कि हैं 28 लक्षण

कोरोना वायरस के नए रूप यानी स्ट्रेन ने विज्ञानियों की चुनौतियां बढ़ा दी है। हालांकि, दुनिया को भरोसा है कि इसका भी समाधान विज्ञानी जरूर ढूँढ लेंगे। अब तक कोरोना वायरस के 8-10 लक्षणों के बारे में चर्चा होती रही है, लेकिन ब्रिटेन के नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ क्लिनिकल एक्सिलेंस यानी एनआइसीई ने हाल ही में कोरोना संक्रमण के 28 लक्षणों की पहचान कर उन्हें सार्वजनिक किया है। एनआइसीई ने इस संबंध में एडवाइजरी भी जारी की है।

छोड़ रहा अलग-अलग प्रभाव

विज्ञानियों ने कोरोना वायरस के व्यापक शोध के बाद उसे खत्म करने के लिए वैक्सीन का विकास किया। हालांकि, कोरोना वायरस के प्रभाव व लक्षणों के बारे में अब भी नई जानकारियां सामने आ रही हैं। मुश्किल यह है कि कोरोना वायरस लोगों पर अलग-अलग प्रभाव छोड़ रहा है। किसी को सिर्फ बुखार आ रहा है तो किसी को सांस लेने में परेशानी के साथ-साथ अन्य समस्याएं भी हो रही हैं। एनआइसीई ने 18 दिसंबर को कोविड-19 के 28 लक्षणों की सूची सार्वजनिक की है। हालांकि, उसका कहना है कि कोरोना संक्रमण के लक्षण इससे अधिक हो सकते हैं।

कोविड-19 के बाद की जटिलताएं

कोरोना संक्रमण से उबरने वाले लोगों को भी अलग-अलग तरह की परेशानियां हो रही हैं।

ज्यादातर लोगों का कहना है कि कोरोना संक्रमण से मुक्ति मिलने के बाद भी लंबे समय तक सुस्ती बनी रहती है। विशेषज्ञों का कहना है कि कोविड-19 लंबी चलती है। शुरुआत में मामूली लक्षणों के दिखाई देने के साथ बीमारी गंभीर हो सकती है। हालांकि, कोरोना से ठीक होने के बाद के लक्षण ज्यादा चिंताजनक हैं।

12 हफ्ते तक दिख सकते हैं लक्षण

ब्रिटेन के ऑफिस फॉर नेशनल स्टैटिस्टिक्स यानी ओएनएस ने कहा था कि कोरोना संक्रमण के लक्षण पांच में से एक व्यक्ति में पांच सप्ताह या उससे ज्यादा समय तक बरकरार रह सकते हैं। हालांकि, एक अन्य रिपोर्ट में ओएनएस ने कहा है कि 10 में से किसी एक व्यक्ति में कोविड-19 के लक्षण 12 हफ्ते तक रह सकते हैं।

कोरोना संक्रमण के ये हैं 28 लक्षण

श्वास संबंधी, सूखी खांसी, सांस फूलना, हृदय संबंधी, छाती में दर्द, घबराहट, छाती में जकड़न, न्यूरोलॉजिकल, याददाश्त कमजोर पड़ना, नींद नहीं आना, सिरदर्द, चक्कर, बेहोशी, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल, जी मिचलाना, डायरिया, भूख न लगना, पेट दर्द, मस्कुलोस्केलेटल, जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में दर्द, मनोवैज्ञानिक, डिप्रेशन, एंजाइटी, ईएनटी संबंधी, गंध महसूस नहीं होना, गले में खराश, कानों में लगातार शोर, महसूस करना, कान में दर्द, चक्कर आना, त्वचा पर लाल चकते पड़ना, थकान, दर्द और बुखार आना।

तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

खेती करके जीवनयापन करने वाले सूरत गुजरात निवासी अजय कुमार पटेल के घर 11 वर्ष पहले प्री मैच्योर बेबी प्रीत का जन्म हुआ। जन्म के 6 माह तक बेबी को नियोनेटल इंटेन्सिव केयर यूनिट में रखा गया। गरीब सिान अजय दुःख के तले कर्जदार भी हो गया पर कर भी क्या सकता था। सामान्य हालात होने पर गुजरात के सूरत, राजकोट और अन्य शहरों के प्रसिद्ध हॉस्पिटल्स में दिखाया पर कहीं पर भी उसे ठीक होने का भरोसा नहीं मिला। घर के पड़ोस में रहने वाले राजस्थान निवासियों ने अजय को नारायण सेवा में जाने की सलाह दी। पहली बार 2019 में दिव्यांग प्रीत को लेकर परिजन उदयपुर आए डॉक्टर्स ने ऑपरेशन के लिए परामर्श दिया और एक ऑपरेशन कर दिया। बच्चे का पांव सीधा हो गया। दूसरी बार फरवरी 2020 में संस्थान आये तब उसके दूसरे पांव का ऑपरेशन किया गया। दोनों पांवों के ऑपरेशन के बाद प्रीत वॉकर के सहारे चलने लग गया। इसे देख परिजन पुनः अक्टूबर 2020 में उसे



संस्थान में लेकर आए तब तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब प्लास्टर खुल चुका है... केलीपर्स व जूते पहनने के बाद प्रीत अपने पांव चलने लगा है। अब वह और उसे परिजन प्रसन्न हैं।

नारायण सेवा संस्थान द्वारा शाखाओं में निःशुल्क कृत्रिम अंग नाप शिविर

उदयपुर जिले की कोटड़ा पंचायत समिति में लगाया दिव्यांगों के सेवार्थ एडीप शिविर



नारायण सेवा संस्थान ने सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार की योजना एडीप के अंतर्गत सोमवार को पंचायत समिति कोटड़ा में जांच चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित किया। शिविर के मुख्य अतिथि विधायक बाबूलाल जी खराड़ी, प्रधान मीरादेवी जी, उपप्रधान सुगना देवी जी, विकास अधिकारी धनपतसिंह जी एवं पूर्व प्रधान दशरथ जी शर्मा थे। शिविर में आये दिव्यांग रोगियों को परामर्श डा. नेहा जी अग्निहोत्री ने दिया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में 51 दिव्यांग रोगियों की ओ. पी.डी. हुई। 5 दिव्यांग को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 8 को केलिपर्स, 10 को बैशाखियाँ दी गई तथा 2 को ऑपरेशन हेतु चयनित करके संस्थान में लाया गया। शिविर में अमृतलाल जी, हरिप्रसाद जी, लोगर जी डांगी, मोहन मीणा जी आदि साधकों ने सेवाएं दी।

मावली शिविर में 76 दिव्यांगों की चिकित्सा



भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति मावली में सोमवार को दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उद्घाटन प्रधान पुष्कर लाल जी डांगी ने दीप प्रज्वलन कर किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 76 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की। उपस्थित अतिथि उपप्रधान नरेंद्र कुमार

जी जैन, ब्लॉक अध्यक्ष अशोक जी वैष्णव, समाज कल्याण विभाग के शुभम जी जैमिनी और सहायक विकास अधिकारी हरिसिंह जी राव ने 5 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 को बैशाखी और 2 को ब्लाइंड स्टिक भेंट किए।

5 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयन किया। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, नरेंद्र जी झाला, फतेह जी सिंह ने भी सेवाएं दी।

सायरा (उदयपुर) में दिव्यांगजन सहायता शिविर सम्पन्न



एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को पंचायत समिति सायरा में निःशुल्क दिव्यांगता जांच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि पूर्व मंत्री मांगीलाल जी गरासिया, प्रधान सवाराम जी गमेती, उप- प्रधान भारत सिंह जी, विकास अधिकारी भेंवर सिंह जी चारण और पूर्व उपप्रधान अभिमन्यु सिंह जी झाला ने अपने

हाथों से दिव्यांगों को सहायक उपकरण भेंट किये। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ नेहा जी अग्निहोत्री ने 46 रोगियों की जांच करते 10 दिव्यांगों ऑपरेशन के लिये चयनित किया। आदिवासी 5 निःशक्त बंधुओं को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 को बैशाखियों दी गई तथा 5 का केलिपर्स का नाप लिया गया। शिविर प्रभारी दल्लाराम जी पटेल, हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा ने भी अपनी सेवाएं दी।

गिर्वा और गोगुन्दा के दिव्यांगजन हुए लाभान्वित



दिव्यांगता के क्षेत्र में अग्रणी नारायण सेवा संस्थान और सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त सहयोग से एडीप

योजना के अंतर्गत गुरुवार को गोगुन्दा और शुक्रवार को गिर्वा पंचायत समिति में शिविर आयोजित हुआ।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ नेहा अग्निहोत्री एवं टीम ने दिव्यांगों की जांच व चिकित्सा करतेहुए गोगुन्दा में 26 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, व्हीलचेयर और बैशाखी बांटी। वहीं दूसरी ओर गिर्वा प्रधान सज्जन जी कटारा, विकास अधिकारी रमेश जी मीणा और सरपंच लक्ष्मी लाल जी मीणा की उपस्थिति में 38 रोगियों की ओपीडी हुई और 25 दिव्यांगजन को सहायक उपकरण निःशुल्क भेंट किए गए।

शिविर संयोजक दल्लाराम जी ने कहा कि टीम लीडर हरिप्रसाद जी लड्डा, लोगर जी डांगी और मोहन जी मीणा ने दिव्यांगों को समझाइश करते हुए 12 ऑपरेशन चयनितों को संस्थान में लाने के लिए तैयार किया। इसके साथ ही नारायण गरीब परिवार राशन योजना के अंतर्गत निदेशक वंदना जी अग्रवाल की टीम ने 136 मजदूर परिवारों को मासिक राशन वितरण किया। उल्लेखनीय है कि संस्थान द्वारा कोरोना प्रभावित 25 हजार से ज्यादा परिवारों तक राशन किट पहुंचाये है।

मकर संक्रान्ति की शुभकामनाएं

दान पुण्य के पावन अवसर पर गरीब-मजदूर परिवारों को दें मासिक राशन सहयोग

Bank Name: **State Bank of India**
 Account Name: **Narayan Seva Sansthan**
 Account Number : **31505501196**
 IFSC Code : **SBIN0011406**
 Branch: **Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001**

UPI : **narayansevasansthan@kotak**

1 राशन किट **₹2000**
DONATE NOW

Scan to Donate

सम्पादकीय

पशुता व मनुष्यता का विभेद करने के लिए कई सारे मापदण्ड हैं, इनमें से एक यह भी है कि खुद ही खुद के लिए ही करे या औरों के लिये भी करे। एक प्राचीन कहावत है— 'बाँट - चूँट ने खाणो, बैकुण्ठा में जाणो।' इसका आशय यही है कि हमें जो कुछ भी मिला है उसमें हमारे अकेले का पुरुषार्थ व भाग नहीं है। एक समग्र परिणति है कि हमें कुछ उपलब्ध हुआ है। जैसे किसी ने धन कमाया। उस कमाई में प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से सहयोगियों, ग्राहकों, घरवालों, अन्य सेवादारों का भी योगदान है। जब सभी के योगदान से धन या कोई अन्य चीज मिली है तो फिर मेरे अकेले का स्वामित्व कैसे होगा? भागीदारी सबकी ही है। यदि उनकी सहभागिता को नजर अंदाज करके अपनी ही मिल्कियत स्थापित कर लूं तो क्या यह उन घटकों के प्रति धोखाधड़ी नहीं होगी? निश्चित रूप से किसी के भी किसी भी प्रकार के निर्माण या उत्थान में कई चरणों में, कई लोगों का सहयोग होता है अतः सभी के प्रति अहोभाव तथा सभी को उस उपलब्धि का लाभ मिलना ही चाहिये।

यही मानवीय गुण है कि वह श्रेय हो, वस्तु हो, शक्ति हो, जो भी कुछ हो उसे प्राप्त करने के बाद सभी में बराबर अनुपात में बाँटे भी।

कुछ काव्यमय

जाना है बैकुण्ठ तो,
खाओ मिलजुल बाँट।
मन विराट हो जायगा,
नहीं पड़ेगी गाँठ।
आपस में बाँटी नहीं,
जो भी आई चीज।
सूख जायगा एक दिन,
प्रेम भाव का बीज।
ज्यों बाँटो त्यों त्यों बढ़े,
सामग्री या प्यार।
अनजाने बन जायगा,
एक नया संसार।
बाँट-बाँट खारा नहीं,
तो क्या है उपयोग।
दिन-दिन बढ़ता जायगा,
कंजूसी का रोग।
जो भी हमको मिल गया,
माने उसे प्रसाद।
सबको पहले बाँटकर,
खारों सबके बाद।

- वरदीचन्द्र राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

क्षमताओं को व्यापक बनाएं

ऊर्जा व उद्देश्य रखने वाले सफलता पाते हैं। जो माता-पिता कठिन परंतु वास्तविक चुनौतियों का सामना करते हैं, वे सफलता का अनुमोदन करते हैं, सफलता को सहज लेते हैं और उनके बच्चे अधिकतम आत्मविश्वासी होते हैं।

संसार में सभी प्रश्नों का उत्तर मिल जाता है। सपनों में जीना आरंभ करने पर शक्ति आती है। प्रत्येक संघर्ष में मील का पत्थर बनने के लिए महत्वाकांक्षा जीवन का प्राणत्व है। महत्वाकांक्षा सबसे दृढ़ एवं रचनात्मक शक्ति है। यह ऊर्जा और दृढ़ता का समन्वय है। जहां स्पष्ट लक्ष्य नैतिक संरचना के साथ होते हैं। जीतना या प्राप्त करना सभी को प्रिय लगता है। जीतना गति की तीव्रता को कई गुना बढ़ाता है। जीतने पर अगली बार की चुनौतियों के लिए और अधिक तैयार



होने के लिए अवसर मिल जाता है। जो कुछ भी पहले से है, उससे संतुष्ट न होना ही महत्वाकांक्षा है। क्षमताओं और निपुणताओं को व्यापक करने के लिए क्रिया और आगे बढ़ने का प्रयास अनिवार्य है। चुनौतियां लेना महत्वाकांक्षा की प्रक्रिया का एक भाग है। मानव व्यवहार के सभी संवेगों में

महत्वाकांक्षा सबसे शक्तिशाली है। इसमें बहुत कुछ खोना भी पड़ता है। चुनौतियां काम को अधिक संतोषजनक बनाती हैं। महत्वाकांक्षा सभी में पायी जाती है, पर इसका एक पैमाना होता है जिस पर निर्भर करता है कि कितनी दूर जाने की इच्छा है और कितने में प्रसन्नता कायम रह सकती है। महत्वाकांक्षा ऊर्जा व दृढ़ता है परन्तु यह लक्ष्यों को पूर्ण करने का आमंत्रण भी है।

ऊर्जा व उद्देश्य रखने वाले सफलता पाते हैं। जो माता-पिता कठिन परन्तु वास्तविक चुनौतियों का सामना करते हैं, वे सफलता का अनुमोदन करते हैं, सफलता को सहज लेते हैं और उनके बच्चे अधिकतम आत्मविश्वासी होते हैं। सुख के सूत्र की यह उड़ान मूल्यवान है। मनुष्य से बड़ा कोई सत्य नहीं है। पुरुषार्थ में आस्था, विश्वास और संघर्ष की विजय का संदेश छिपा रहता है। किसी को पकड़कर कभी कोई शिखर पर नहीं पहुंचता।
—कैलाश 'मानव'

स्वकल्याण नहीं, परकल्याण के लिए जिएं



परोपकार रहित मनुष्य के जीवन को धिक्कार है। वे पशु भी धन्य हैं, मरने के बाद जिनका चमड़ा भी उपयोग में लाया जाता है।

एक व्यक्ति था बहुत ही धार्मिक। हमेशा प्रभु भक्ति में लीन रहता था। दिन-रात के 24 घण्टों में 18 घण्टे भगवद्नाम रटन में ही निकलता। समय बीता, व्यक्ति वृद्ध हो गया। उस व्यक्ति के प्राण छूटे। वह प्रभु के धाम गया, प्रभु ने उसे स्वर्ग में स्थान दिया। स्वर्ग में एक दिन प्रभु श्री नारायण सभी स्वर्गवासियों को पुरस्कार देने आए। प्रभु के पास बहुत से पुरस्कार

थे। कई लोग मलीन व गरीब लग रहे थे, लेकिन वह व्यक्ति बहुत ही शालीन और साफ-स्वच्छ नजर आ रहा था। प्रभु उनके करीब आए, उनके पास खड़े एक मलीन व्यक्ति को हीरे से जड़ित मुकुट पहनाया। फिर आगे बढ़े और उस व्यक्ति को सोने का मुकुट तथा उसके आगे वाले व्यक्ति को रतन जड़ित मुकुट पहना दिया। उस व्यक्ति के मन में क्षोभ-भाव आ गए और भगवान से पूछ बैठा - प्रभु! पृथ्वी लोक में तो अन्याय देखा ही, परन्तु अन्याय तो स्वर्ग में भी है।

प्रभु ने पूछा कैसे?

उस व्यक्ति ने कहा- प्रभु इस मलीन व्यक्ति को तो हीरे का मुकुट और मुझ प्रभु भक्त को, जिसने पल-पल आपको भजा, उसे मात्र सोने का मुकुट क्यों?

प्रभु श्रीनारायण ने कहा- आपने केवल अपने कल्याण के लिए मुझे भजा। किसी और की सेवा नहीं की।

परन्तु मलीन व गरीब दिखने वाले इस व्यक्ति ने हजारों गरीब, जरूरतमंदों की सहायता की। इसलिए उसने परकल्याण करके मुझे प्रसन्न किया। मैं स्वकल्याणी की अपेक्षा परकल्याणी को अधिक स्नेह करता हूँ।

हमें इस कहानी से शिक्षा लेनी चाहिए कि स्व-कल्याण जरूर करें, परन्तु परकल्याण के कार्य जैसे अनार्थों की सेवा, बीमारों की चिकित्सा, वृद्धों को सहारा, दिव्यांगों की सहायता, वृद्ध एवं विधवा माताओं व भूखों को भोजन, प्यासों को पानी और भटके लोगों को रास्ता दिखाने का कार्य करके प्रभु के चहेते बनने का प्रयास करना चाहिए।

मनुष्य जीवन में सेवा कार्य करना बहुत ही विशेष कार्य है। सेवा से जीवन में सुख-समृद्धि और सार्थक चमत्कार होते हैं।

—सेवक प्रशान्त भैया

एक पिता का प्रयास

ब्रिटिश सेना में मेजर बेननिगन की 700 किमी की पैदल यात्रा पिछले दिनों खत्म हुई। अपनी 8 साल की बेटी हसती के इलाज के लिए पैसे जुटाने उन्होंने नंगे पैर ये दूरी उन्होंने 35 दिन में तय की। हसती को दुर्लभ सीडीएलएस (कॉरनेलिया डे लैंग सिंड्रोम) है, जिसमें शारीरिक और मानसिक विकास रुक जाता है। वजन कम होता है और लंबाई भी नहीं बढ़ती।

30 हजार बच्चों में से किसी एक को यह बीमारी होती है। एडिनबर्ग से स्कॉटलैंड तक की यात्रा में क्रिस ने 3 लाख यूरो यानी तकरीबन 2 करोड़ रुपए जुटा लिए हैं। एक पिता के संघर्ष में क्रिस की 32 इंजीनियरिंग रेजिमेन्ट के सदस्य भी पैदल चले। फिलहाल हसती की जीन थेरेपी शुरू हो गई है, जो काफी खर्चीली है।

अंगदान कर नया जीवन देने में स्त्रियां आगे

यह तो जगजाहिर है कि स्त्रियां करुणा या ममता प्रकट करने में पुरुषों से आगे होती हैं। अब यही बात अंगदान से संबंधित एक अध्ययन में भी सामने आई है। अहमदाबाद में प्रतिष्ठित किडनी अस्पताल के एक अध्ययन में अंगदान में भी महिलाओं के प्रति लैंगिक असमानता का खुलासा हुआ। महिलाएं अंग प्रत्यारोपण के लिए अंगदान करने के मामले में पुरुषों से काफी आगे हैं, लेकिन महिलाओं को पुरुषों के मुकाबले कम अंग मिल पाता है। यह भी देखा गया है कि परिवार को अंगदान करने में बेटियों के मुकाबले बेटे आगे हैं। इसकी वजह यह बताई जा रही है कि लड़कियों को शादी में दिक्कत न हो, इस लिए उन्हें सुरक्षित रख लिया जाता है। हाल ही में द ट्रांसप्लांट सोसाइटी की 28वीं इंटरनेशनल कांग्रेस में पेश किए गए अध्ययन से साफ हुआ है कि जीवित किडनी प्रत्यारोपण में 90 फीसदी महिलाओं में पत्नी होती है, जबकि दस फीसदी पुरुष होते हैं। कुल डोनर में—69 प्रतिशत महिलाएं, 25 प्रतिशत पुरुष।

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 बढ़ने 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। तो आइये 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 स्ट्रांग इम्युनिटी- कोरोना कहर से बचाने के लिए सभी को अपनी इम्युनिटी स्ट्रांग करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में स्ट्रॉबेरी का सेवन करना बेस्ट ऑप्शन है। इसमें विटामिन, कैल्शियम, आयरन, एंटी-ऑक्सीडेंट्स, एंटी इंफ्लेमेटरी, एंटी-बैक्टेरियल 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 है।

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।

कोरोनाकाल में
बने गरीब व प्रवासी
मजदूर परिवार का
सहारा

1 परिवार गोद लें
1 माह के लिए

₹ 2,000

3 परिवार गोद लें
1 माह के लिए

₹ 6,000

5 परिवार गोद लें
1 माह के लिए

₹ 10,000

25 परिवार गोद लें
1 माह के लिए

₹ 50,000

यूपीआई व पेटीएम के माध्यम से
करें सहयोग

UPI narayansevasansthan@kotak

Paytm
Accepted Here



LPI



10 परिवार गोद लें
1 माह के लिए

₹ 20,000

50 परिवार गोद लें
1 माह के लिए

₹ 1,00,000

आपके सहयोग एवं
आशीर्वाद से आज हमारे घर
में भोजन बना... आपश्री को
धन्यवाद। हमारे जैसे और भी हैं
जिन्हें जरूरत है आपके सहयोग
की... कृपया मदद करें।



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, ट्रेन 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, www.mankijeet.com
F : kailashmanav