आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

दैनिक समाचार–पत्र

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2384 • उदयपुर, रविवार 04 जुलाई, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

## सेवा–जगत्
मानवता का प्रतीक, आपका सेवा संस्थान

## नारायण गरीब परिवार राशन योजना तहत् बरेली में 60 जरूरतमंद परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 60 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किये गये। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाएं दे रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को बरेली में राशन वितरण का शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो रिफाइंड तेल, चार किलो चीनी व एक किलो नमक सहित मसाले दिये गए।

स्थानीय आश्रम प्रभारी श्रीमान कुंवर पाल सिंह जी ने बताया कि बरेली शिविर में श्रीमान अनिल जी गुप्ता, श्रीमान विकास जी, डॉ. विनोद जी गोयल, श्री मान सतीश जी अग्रवाल एवं मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

## पटना में 48 जरुरतमंद परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 48 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किया गया। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाए दे रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को पटना में राशन वितरण का शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो रिफाइंड तेल, चार किलो चीनी व एक किलो नमक सहित मसाले दिये गए। स्थानीय आश्रम प्रभारी संदीप जी भटनागर ने बताया कि पटना में आचार्य विमल सागर दिगंबर जैन भवन में आयोजित शिविर में उपस्थित .ष्ण प्रसाद जी, राकेश जी गुप्ता, अर्चना जी जैन, ईशान जी जैन, विजय जी जैन, सुरेंद्र जी जैन, राहुल रंजन जी, विशाल सिंह जी, गोविंद केसरी जी, रोशन जी श्रीवास्तव, संजय कुमार जी, सोनू कुमार जी, मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

## शिविर में 43 यूनिट रक्त संग्रहित

पीड़ितों की सेवा ही सबसे बड़ा धर्म है। यह बात सोमवार को नारायण सेवा संस्थान द्वारा हिरण मगरी सेक्टर 4 स्थित मानव मंदिर में आयोजित रक्तदान शिविर का उद्घाटन करते हुए महाराणा प्रताप एयरपोर्ट की डायरेक्टर नंदिता जी भट्ट ने कही।

उन्होंने संस्थान द्वारा दिव्यांग एवं समाज के कमजोर वर्ग की जा रही सेवाओं की सराहना की। विशिष्ट अतिथि रोटरी क्लब ऑफ उदयपुर मेवाड़ के संरक्षक हंसराज जी चौधरी व 92 बार रक्तदान कर चुके रविन्द्रपाल सिंह जी कप्पू थे।

आरम्भ में संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने अतिथियों का स्वागत किया व निदेशक वंदना जी अग्रवाल ने कोविड–19 की दूसरी लहर के दौरान संस्थान द्वारा जरूरतमंदों की भोजन, राशन, सिलेंडर, बेड, दवा आदि सेवाओं से अवगत कराया। शिविर के दौरान 43 यूनिट रक्त संग्रहण किया गया।

रक्तदाताओं को प्रमाण पत्र व फूलदार पौधे प्रदान किए गए। अतिथियों ने 25 से अधिक बार रक्तदान करने वाले रविन्द्रपाल सिंह जी कप्पू, चंदन जी माली, बरक्कतउल्ला जी खान, रोहित जी जोशी, डॉ. भरतसिंह जी राव, आयुष जी आरोड़ा, कपिल जी दया, हितेश जी व्यास, आर.सी. मीणा जी, दीपक जी खंडेलवाल को प्रशस्ति पत्र, पगड़ी, दुपट्टा, शॉल व स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। संचालन ऐश्वर्य जी त्रिवेदी व आभार ज्ञापन पलक जी अग्रवाल ने 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 फार्मेसी ही नहीं, तकनीक, विज्ञान और अन्य क्षेत्रों के वैश्विक ढ़ांचे 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 प्लेटफार्म 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 प्लेटफार्म 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 केडिडेट 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 कैडिडेट्स 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 चुनोतियाँ 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 जरिए उन नई तकनीकों को भी बढावा 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 को दिव्यांगों 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 उददेश्य 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।

## नारायण सेवा में मिले सेवा और प्यार

ख्यालीराम–बौद्धदेवा निवासी कनीगवा जिला बदायूँ (उ.प्र.) के खेतीहर साधारण परिवार का बेटा नरेशपाल (19) दोनों पॉव से लाचार था। करीब ढाई साल की उम्र में बुखार के दौरान लगे इंजेक्शन के बाद दोनों पाँव लगातार पतले होते चले गए। बिना सहारे के लिए उठना, बैठना और खड़ा रहना भी मुश्किल था। मथुरा में इलाज भी करवाया परन्तु हालत वही रही। नरेश ने बताया कि हरियाणा में उसके परिवार से सम्बद्ध व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में पोलियो चिकित्सा की जानकारी दी जिसका इलाज भी यहीं हुआ था। नरेश के साथ आए उसके भाई अभय सिंह ने बताया कि ऑपरेशन हो चुका है। हम पूरी तरह संतुष्ट हैं। दुनियाभर में संस्थान का प्रचार होना चाहिए ताकि हम जैसे गरीब लोग भी इसका लाभ ले सकें। इसके संस्थापक पूज्य 'मानव सा.' के जुग–जुग जीने की प्रभु से कामना करते हैं।

## सम्पादकीय

ईश्वर सबका सृष्टा है। उसके सृजन में यों तो पूर्णता होती है, किन्तु कभी–कभी किसी कारणवश कोई व्यक्ति अभाववाला जन्म जाता है। यह अभाव अंगों की न्यूनता, शारीरिक क्षमता की कमी, मानसिक विकास की कचावट या अन्य कोई भी हो सकती है। शायद ईश्वर यह सोचता होगा कि जिन मनुष्यों के पास सर्वांगता है, सर्वक्षमता है तथा सर्वसुलभता है वे इस कमी को पूरा कर देंगे। यह सोचकर परमात्मा निश्चिंत हो जाता होगा। उसे अपने समर्थ पुत्रों पर पूर्ण विश्वास है तथा अपेक्षा भी। हम अधिकतर समर्थ संतानें हैं–प्रभु की। हमारा परम कर्त्तव्य है कि जो दिव्यांग है, मन्दबुद्धि है या भौतिक साधनों की सुविधाओं से वंचित है, उनकी यथाशक्ति पूर्ति करें। यह सेवा का कार्य परमात्मा के कार्य में सीधा सहयोग है, तथा उनकी अपेक्षा पर खरा उतरने का अवसर भी है। हम सभी इस भावना को मन में बैठा लें तो कोई भी पीड़ित न रहेगा, कोई भी उपेक्षित नहीं होगा, और किसी को भी अभावों से जूझना नहीं पड़ेगा। इसे ही शास्त्रज्ञों ने कहा है – नर सेवा, नारायण सेवा।

## कुछ काव्यमय

सेवा तो कर्त्तव्य है,
ना कोई अहसान।
सेवाहित प्रभु ने किये,
धरती पर इंसान।।
सेवा है इक भावना,
मन की एक हिलोर।
सेवा प्रभु से मिलन है,
उनसे बंधी है डोर।।
दया, धर्म, करुणा करे,
सब सेवा में लीन।
हर कोई सेवा करे,
कौन रहेगा दीन।।
सेवा करने के लिए,
ना मुहूर्त को देख।
हर मानव के हाथ में,
निर्मित सेवा रेख।।
सेवा के सद्कार्य को,
कल पर कभी न टाल।
हो सकता होवे नहीं,
मन में रहे मलाल।।

- वरदीचन्द राव

## सजग रहें

खाने–पीने की चीजें खरीदते वक्त थोड़ी सतर्कता हमें सही सामान पाने में मदद करती हैं एवं गलत वस्तु की खरीदारी से बचा सकती हैं। जब कोई भी सामान जैसे मसाले, नूडल्स, सॉस, अचार, जैम, ब्रेड, बिस्कुट आदि खरीदने जाएं, तो डिब्बे या पैकेट पर उसकी निर्माण तिथि एवं एक्सपायरी डेट अवश्य जांच लें। प्रायः मसाले, अचार, जेम एवं ब्रेड आदि में दुकानदार इसका पालन नहीं करते हैं, जिससे बहुत सारी स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां हो सकती हैं। दवाइयां खरीदते समय दवा की एक्सपायरी डेट, बोतल की सील अवश्य चेक कर लें और दवा का बिल जरूर लें। इससे भविष्य में कई परेशानियों से बचा जा सकता है। इस तरह उचित पैसे देकर उचित सामान खरीदना हमारा अधिकार है।

## वर्तमान में जीएँ

जिन्दगी कोई ड्रेस रिहर्सल नहीं है। हम किसी भी दर्शन में विश्वास करते हों, पर हमें जिंदगी का खेल खेलने का मौका केवल एक ही बार मिलता है।

दाँव पर इतनी कीमती चीजें लगी होती हैं कि आप जिंदगी यूँ ही बरबाद नहीं कर सकते। दाँव पर आने वाली पीढ़ियों का भविष्य लगा होता है।

हम कहाँ हैं और किस दौर में हैं? जवाब है कि इसी दौर में हैं, और यहीं हैं। इसलिए हम आज को बेहतर बनाएँ और इसका भरपूर आनंद लें।

इसका यह मतलब नहीं है कि हमें भविष्य के लिए कोई योजना नहीं बनानी चाहिए, पैगाम यह है कि हमें आगे की योजना बनाने की ही जरूरत है और अगर हम अपने 'आज' का भरपूर इस्तेमाल खुशहाली के लिए कर रहे हैं, तो हम खुद–ब–खुद आने वाले बेहतर कल के लिए बीज बो रहे हैं।

क्या हम मानते हैं ? अगर हम अपने नजरिए को सकारात्मक बनाना चाहते हैं, तो टालमटोल की आदत छोड़ें, और तुरंत काम करने पर अमल करना सीखें।

## धरती बड़ी दयालु है

चिंटू की दादी गेहूं चुन रही थीं चिंटू वहीं खेल रहा था। वह बार–बार अपनी छोटी–सी कार गेहूं के ढेर में से निकाल रहा था। गेहूं चुनकर दादी ने कनस्तर में भर दिए। बाहर गिरे हुए गेहूं कपड़े से इकट्ठा कर, धोकर, सूखने रख दिए।

गेहूं के दानों में एक दो चने भी थे, चिंटू ने चनों को निकाल कर कहा,'ये फेंक दें?' दादी ने कहा, 'लाओ हम इन्हें बो देते हैं।' चिंटू और दादी ने चनों को आंगन की क्यारी में बो दिया। अब चिंटू रोज उन्हें पानी देने लगा। समय बीतने पर उनमें से दो पौधे निकले और बड़े होने लगे। अब चिंटू का उत्साह बढ़ने लगा।

कुछ महीनों बाद उसमें चने के हरे–भरे बूट आए। उन सबको तोड़कर दादी ने चने निकालकर रखे, उन दस–बारह चनों को देख चिंटू आश्चर्य से बोला –'दो दानों से इतने सारे?' तब दादी ने समझाया, 'सही इस्तेमाल हो तो धरती पर अन्न की कभी कमी नहीं होगी।'

# NARAYAN SEVA SANSTHAN

Our Religion is Humanity

## संस्थान सेवा कार्य विवरण-जून,2021

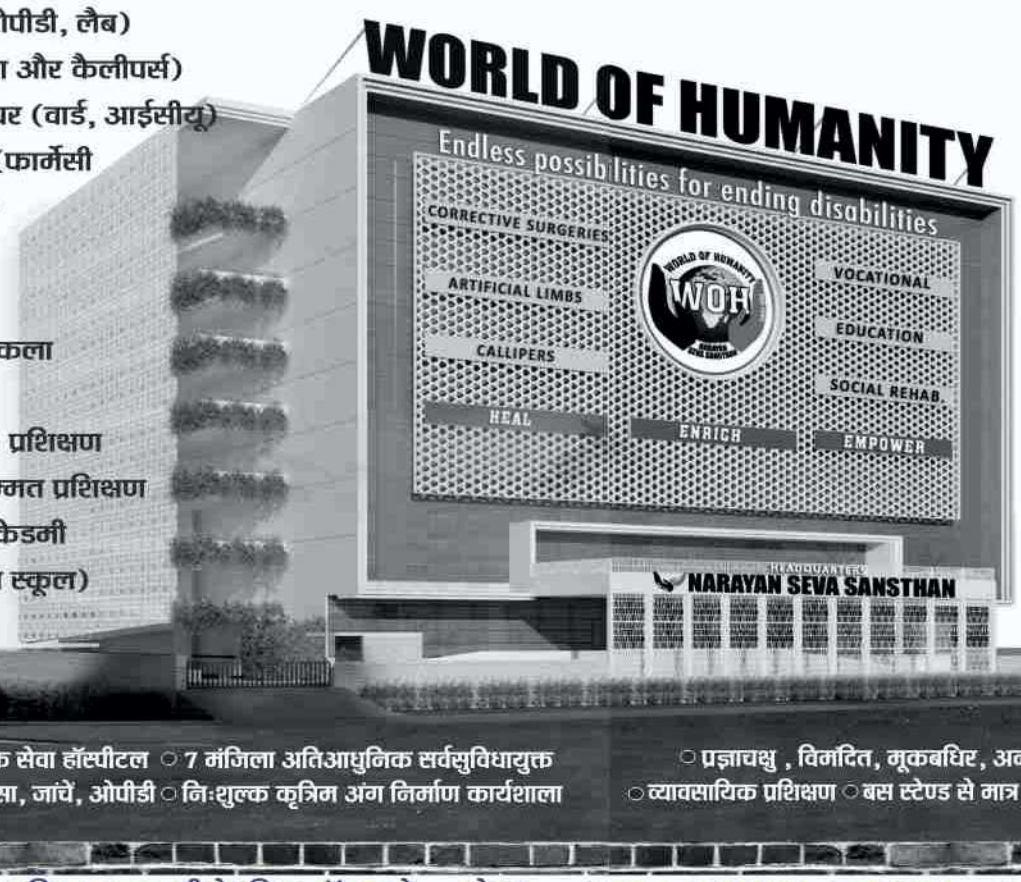
| क्र.सं. | सेवा कार्य | पिछले माह के आंकडे | | | मई माह के आंकडे |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | दिव्यांग ऑपरेशन सख्या | 423750 | | | 423750 |
| 02 | व्हील चेयर वितरण सख्या | 273253 | | | 273403 |
| 03 | ट्राई साईकिल वितरण सख्या | 263472 | | | 263522 |
| 04 | बैसाखी वितरण सख्या | 295039 | | | 295289 |
| 05 | श्रवण यंत्र वितरण संख्या | 55004 | | | 55004 |
| 06 | सिलाई मशीन वितरण संख्या | 5220 | | | 5220 |
| 07 | कृत्रिम अंग वितरण संख्या | 16162 | | | 16462 |
| 08 | केलीपर लाभान्वित संख्या | 357697 | | | 358197 |
| 09 | नशामुक्ति संकल्प | 37749 | | | 37749 |
| 10 | नारायण रोटी पैकेट | 1054400 | | | 1078400 |
| 11 | अन्न वितरण ( किलो में ) | 16380372 | | | 16382872 |
| 12 | भोजन थाली वितरण रोगीयो कि संख्या | 39163000 | | | 39172000 |
| 13 | वस्त्र वितरण संख्या | 27077320 | | | 27077320 |
| 14 | स्कुल युनिफार्म वितरण सख्या | 150500 | | | 150500 |
| 15 | स्वेटर वितरण संख्या | 135500 | | | 135500 |
| 16 | कम्बल वितरण संख्या | 172000 | | | 172000 |
| 17 | विवाह लाभान्वित जोड़े | 2109 जोड़े ( 35वां विवाह सम्पन्न ) | | | 2109 जोड़े |
| 18 | हेंडपम्प सख्या | 49 | | | 49 |
| 19 | आवासीय विद्यालय | वर्तमान में बच्चों कि संख्या 95 | कुल सीटें 75 | अब तक लाभान्वित 455 | 455 |
| 20 | नारायण चिल्ड्रन एकेडमी | वर्तमान में बच्चों कि संख्या 277 | कुल सीटें 300 | अब तक लाभान्वित 821 | 821 |
| 21 | भगवान महावीर निराश्रित बालगृह | वर्तमान में बच्चों कि संख्या 184 | कुल सीटें 200 | अब तक लाभान्वित 3160 | 3160 |
| 22 | व्यवसायिक प्रशिक्षण विवरण | सिलाई कुल बैच - 50 लाभान्वित - 961 | मोबाइल कुल बैच-55 लाभान्वित-871 | कम्प्युटर कुल बैच -56 लाभान्वित-878 | सिलाई-961 मोबाईल- 871 कम्प्युटर- 878 |
| | कोरोना रिलीफ सेवा अब तक | | | | |
| 23 | फूड पैकेट्स | | | | 213051 |
| 24 | राशन किट | | | | 29603 |
| 25 | मास्क डिस्ट्रीब्यूशन | | | | 92504 |
| 26 | कोरोना दवाई किट | | | | 1891 |
| 27 | एम्बुलेंस/ऑक्सीजन/हॉस्पीटल बेड | | | | 482 |

## अंतहीन संभावनायें – दिव्यांगता मिटाने के लिये विभिन्नआयाम
## WORLD OF HUMANITY का निर्माण प्रगति पर.....

# अंतहीन संभावनाएं - दिव्यांगता मिटाने के विभिन्न आयाम

### चिकित्सा
- निदान (एक्स रे, ओपीडी, लैब)
- उपचार (कृत्रिम अंग और कैलीपर्स)
- पोस्ट ऑपरेटिव केयर (वार्ड, आईसीयू)
- चिकित्सा सहायता (फार्मेसी एवं फिजियोथेरेपी)

### स्वावलम्बन
- हस्तकला या शिल्पकला
- सिलाई प्रशिक्षण
- डिजिटल (कंप्यूटर) प्रशिक्षण
- मोबाइल फोन मरम्मत प्रशिक्षण
- नारायण चिल्ड्रन एकेडमी (निःशुल्क डिजीटल स्कूल)




### सशक्तिकरण
- दिव्यांग शादी समारोह
- दिव्यांग हीरोज
- दिव्यांग खेल अकादमी
- दिव्यांग संगोष्ठी - सेमीनार
- इंटर्नशिप वॉलंटियर

### सामुदायिक सेवाएं
- आदिवासी और ग्रामीण शिक्षा
- वस्त्र वितरण
- दृश्य एवं श्रवण बाधित के लिए आवासीय विद्यालय
- भोजन सेवा
- राशन वितरण
- वस्त्र और कंबल वितरण
- दवा वितरण

○ 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल ○ 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त
○ निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी ○ निःशुल्क कृत्रिम अंग निर्माण कार्यशाला

○ प्रज्ञाचक्षु , विमदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों का निःशुल्क आवासीय
○ व्यावसायिक प्रशिक्षण ○ बस स्टेण्ड से मात्र 700 मीटर दूर ○ रेल्वे स्टेशन से 1500 मीटर दूर

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999


## खूब खाइए कटहल, इम्युनिटी बढ़ाने में भी मिलती है मदद

कटहल के बीजों को रात में भिगोकर सुबह खाने से इससे भूख बढ़ती है।

कटहल के बीज जिन्हें आप निकालकर साइड फेंक देते हैं भूख लगने पर खाने में शामिल कर सकते हैं। जिन लोगों को भूख कम लगती है उनके लिए कटहल के बीज किसी वरदान से कम नहीं हैं।

कटहल खाने से इम्युनिटी बढ़ाने में मदद मिलती है। छत्तीसगढ़ के अंबिकापुर में आयुष विभाग के चिकित्सक आशुतोष सिंह के अनुसार इसमें फाइबर, विटामिन ए, सी, बी–6, कैल्शियम, पोटेशियम और एंटी आक्सीडेंट पाए जाते हैं। डायबिटीज में कटहल हीमोग्लोबिन के ग्लाइकेशन को रोकने में सक्षम हो सकता है। कटहल के बीज जी हां, कटहल के बीज जिन्हें आप निकालकर साइड फेंक देते हैं, भूख लगने पर खाने में शामिल कर सकते हैं। जिन लोगों को भूख कम लगती है, उनके लिए कटहल के बीज किसी वरदान से कम नहीं हैं। कटहल के बीजों को रात में भिगोकर सुबह खाने से इससे भूख बढ़ती है।

**कटहल है बड़ा गुणकारी**

कटहल में पाए जाने वाले कैल्शियम और पोटेशियम के कारण मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। मैग्नीशियम हड्डियों के लिए अच्छा होता है

आयुर्वेद चिकित्सक कहते हैं कि कोरोना के कठिन समय में बीमारी से बचने के लिए कटहल को भोजन का हिस्सा बनाए रखें

इसमें मौजूद विटामिन सी व ए शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। इसे खाने से रक्तसंचार बढ़ता है और एनीमिया से बचा जा सकता है

हृदय रोग में भी कटहल लाभदायक होता है और उच्च रक्तचाप कम करता है

**ऐसे खा सकते हैं**

कच्चे कटहल की मसालेदार सब्जी बनाकर खा सकते हैं
कटहल को उबालकर इसका कोता भी बनाया जा सकता है
अचार के रूप में भी इसका सेवन बड़ी संख्या में लोग करते हैं
कटहल से जैम, कैंडी और जेली भी बनाई जा सकती है।

**(यह जानकारी विविध स्रोतों से प्राप्त है कृपया चिकित्सक से सलाह अवश्य लें।)**

## 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, टेन 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 ) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल 483, सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर ( राज. ) स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : ई, डी-71 बप्पा रावल नगर, हि.म. सेक्टर-6, उदयपुर
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, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023