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

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

दैनिक समाचार–पत्र

मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2377 • उदयपुर, रविवार 27 जून, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

सेवा–जगत्
मानवता का प्रतीक, आपका सेवा संस्थान

इसरो ने विकसित किए तीन प्रकार के वेंटिलेटर, तकनीक भी देगा

कोरोना महामारी से लड़ाई में भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) भी आगे आया है और उसने तीन प्रकार के वेंटिलेटर विकसित किए हैं। वह इन वेंटिलेटर की तकनीक उद्योग जगत को साझा करने को तैयार है ताकि महामारी के खिलाफ लड़ाई में और बेहतर तैयारी की जा सके। तकनीक लेने के लिए इसरो ने उद्योग जगत से आवेदन मांगे हैं।

इसरो ने अपने इन वेंटिलेटर के नाम दिए हैं– प्राण, वायु और स्वस्थता। ये वेंटिलेटर आसानी से कहीं भी ले जाए सकते हैं तथा इनकी कीमत भी कम है। प्राण (प्रोग्रामेबल रेसपाइटरी असिस्टेंस फार द नीडी एड) वेंटिलेटर आटोमेटेड कंप्रेशन द्वारा रोगी को सांस लेने वाली गैस पहुंचाने के लिए है। वायु (वेंटिलेटर असिस्ट यूनिट) कम लागत वाला वेंटिलेटर है जबकि गैस संचालित स्वस्ता (स्पेस वेंटिलेटर एडेड सिस्टम फार ट्रामा असिस्टेंस) को बिजली के बिना काम करने के लिए डिजाइन किया गया है। इनमें अत्याधुनिक कंट्रोल सिस्टम, एयरवे प्रेसर सेंसर, लो सेंसर, आक्सीजन सेंसर, सर्वो एक्चुएटर के साथ पीप यानी पाजिटिव इंड इक्सपारेटरी प्रेसर कंट्रोल वाल्व लगा हुआ है। इसरो की वेबसाइट में दी गई जानकारी के मुताबिक चिकित्सक टच स्क्रीन कंट्रोल पैनल के द्वारा फ्लो निर्धारित कर मरीज को आवश्यकतानुसार आक्सीजन दे सकते हैं। सबसे अच्छी बात है कि इनमें पावर बैकअप भी दिया गया है ताकि बिजली चले जाने पर भी काम करते रहें। वेबसाइट में कहा गया है कि ये वेंटिलेटर भिन्न –भिन्न स्थितियों में मैनुअल के साथ–साथ मैकेनिकल भी आपरेट किए जा सकते हैं।इन किफायती वेंटिलेटर का प्रोटोटाइप तिरुअंनतपुरम स्थित विक्रम साराभाई अंतरिक्ष केंद्र (वीएसएससी) ने तैयार किया है। विभिन्न चरणों में इसरो में इनका परीक्षण और मूल्यांकन किया गया और ये सभी मानकों में खरे उतरे हैं। इसरो ने कहा कि उद्योग जगत को चिकित्सीय उपयोग में लाने के पहले भारत सरकार से आवश्यक अनुमति पत्र लेना होगा।

अधिक दवा लेने से भी पोस्ट कोविड दिक्कत

कोरोना से रिकवरी के बाद 30–40 प्रतिशत मरीजों में भूख न लगना, पेट का फूलना, गैस बनना, जी मचलाना, कुछ मरीजों मे शौच में खून आने की समस्या हो रही है। यह आंतों–लिवर में सूजन और आंतों में ब्लड सप्लाई कम होने से हो रही है। यह समस्या कोरोना के इलाज के दौरान अधिक दवा लेने से भी हो सकती है। ऐसे मरीजों में न तो दवा और नहीं ही जांचों की ज्यादा जरूरत है। कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।

हैड्रोलिक बेड सेवा – 482 जन को हैड्रोलिक बेड कराये उपलब्ध

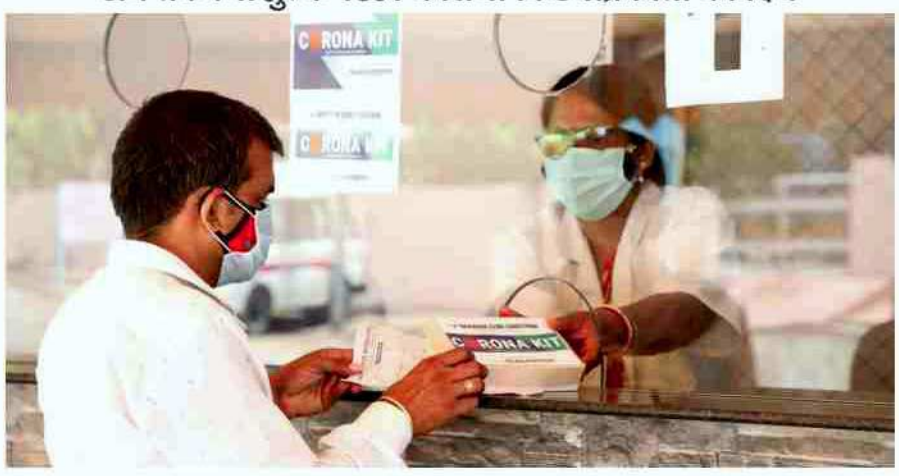
कोरोना प्रभावित 29,603 मजदूर परिवारों को राशन वितरण

नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर
कोरोना संक्रमितों के सेवार्थ नि:शुल्क सेवाएं

ऑक्सीजन सिलेंडर सेवा– अब तक नि:शुल्क 482 ऑक्सीजन सिलेण्डर दिये

'घर - घर भोजन' सेवा - अब तक घर-घर नि:शुल्क 21,3051 भोजन पैकेट वितरित

कोविड पॉजिटिव बीमारों को कोरोना किट सेवा
अब तक नि:शुल्क 1891 कोरोना किट संक्रमितों को दिये



बीमार को एम्बुलेंस सेवा
बीमार को हॉस्पीटल पहुँचाते संस्थान कर्मी अब तक 482 जन लाभान्वित

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 केंडिडेट 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 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।

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

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

संघर्ष कर पाई कामयाबी–

2019 में फिर से पिंटू के साथ एक दुर्घटना हुई, जिसमें पूल की सफाई करते समय झुलस गए। उपचार के दौरान, इलेक्ट्रोक्रेडेड हाथ को आधे में काटना पड़ा। यह वही हाथ था जिसने पिंटू के कई प्रतियोगिताओं को जीता था। लेकिन हार न मानते हुए, पिंटू 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 बैंगलोर 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 प्रेरणापिंटू गहलोत के जीवन के उतार–चढ़ाव को समझना इतना मुश्किल है और उससे ज्यादा जीना मुश्किल है। लेकिन पिंटू 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 पिंटू गहलोत को वित्तीय सहायता के साथ अन्य सहायता प्रदान कर रहे हैं। – प्रशान्त अग्रवाल, अध्यक्ष

सम्पादकीय

नर सेवा–नारायण सेवा

नर से नारायण बनने की यात्रा अब तक का परम लक्ष्य रहा है। परमात्मा ने हरेक मनुष्य में ऐसी पात्रता भर दी है कि वह अपनी निहित शक्तियों को जागृत करके नारायण बनने का सौभाग्य पा सकता है। यह सही है कि हरेक नर नारायण नहीं बन सकता। पर वह नर तो है ही। नारायण बनने की प्रारंभिक सीढ़ी तो वह है ही। हम नारायण को न पहचान सकें, उन तक हमारी चेतना न पहुंच सकें। तब भी हम नर को तो देखते ही हैं। किसी भी नर की सेवा नारायण की सेवा का ही स्वरूप है। किसी नर के द्वारा किसी नर की सेवा अध्यात्म पथ का प्रथम चरण है। जो चरण चल पड़ते हैं वे मंजिल तक पहुँचते ही हैं। इसलिए नर सेवा को नारायण सेवा ही माना गया है। नारायण सेवा का तो कोई निर्धारित विधान है। एक सधी हुई परम्परा है। पर नर सेवा के लिए तो न किसी परम्परा की आवश्यकता है। और न ही किसी विधि–विधान की। जो भी जरूरतमंद लगे उसकी किसी भी प्रकार की सेवा संभव है। यह सेवा बड़े पैमाने पर हो या लघु, दीर्घकालीन हो या तात्कालिक, प्रकट हो या अप्रकट, नियमित हो या अनियमित इससे कोई अंतर नहीं पड़ता है। नारायण सेवा से कल्याण होगा पर न जाने कब? किन्तु नर सेवा से तो तुरन्त संतुष्टि व आत्मिक प्रसन्नता होती है। इसलिए नारायण सेवा न भी हो तो नर सेवा तो कर लें। नर सेवा भी नारायण तक ही पहुँचती है।

कुछ काव्यमय

सेवा की परम्परा तो,
मानव के साथ जन्मी है।
सेवा से कठोर में भी
उत्पन्न होती नमी है।
सेवा करना मानवता है,
यही लक्ष्य जीवन का है।
वरना कुछ भी पा लें,
फिर भी लगती रहे कमी है।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनी जुबानी

संस्थान की कोरोना सेवाओं से लाभान्वितों के अनुभव

मैं और मेरे परिवार के अन्य सदस्य माता–पिता, पत्नी और दोनों बहने कोरोना पॉजिटिव हो गए। हमनें डॉक्टर्स की सलाह पर होम आइसोलेट रहने का फैसला लिया। लेकिन हम सभी संक्रमितों के सामने दोनों समय के भोजन की समस्या थी। हमारा खाना कौन बनाएं? तभी हमें नारायण सेवा के घर–घर भोजन सेवा की जानकारी मिली।

संस्थान की हेल्पलाइन नम्बर पर कॉल किया। हमें 6 पैकेट भोजन भेजना शुरूकर दिया। वास्तव में खाना– बहुत स्वादिष्ट था। अच्छे से पैकिंग में सुरक्षित पैकेट 15 दिन तक निरन्तर मिलता रहा स्वादिश्ट भोजन। अब हमारा पूरा परिवार पूर्ण स्वस्थ हो गया। इस सेवा के लिए संस्थान का बहुत आभार।

– अंकित माथुर, उदयपुर

हार्ट पेशेन्ट मेरे दादा जी एक शादी में गए, वहां उन्हें सर्दी जुकाम की शिकायत हो गई। कोरोना रिपोर्ट करवाई जो कि पॉजिटिव आई। डॉक्टर्स ने होम आइसोलेट रहकर ट्रीटमेंट लेने की बोला। घर पर केयर करने के लिए हमने नारायण सेवा संस्थान से मदद मांगी, तो हमें हेड्रोलिक बेड और ऑक्सीजन सिलेन्डर उपलब्ध करवाया। 10 दिनों में दादाजी रिकेवर हो गए। इस सहयोग के लिए संस्थान का आभार।

– प्रेम आहरी, बड़गांव

मेरे पिता जी 5 दिन पहले कोरोना संक्रमित निकले। उन्हेंघर पर रखकर ईलाज शुरू किया लेकिन उनका ऑक्सीजन लेवल गिरने लगा। हमारी फिक्र बढ़ने लगी। हॉस्पीटल में ऑक्सीजन बेड के लिए प्रयास किया पर मिला नहीं। मदद के लिए नारायण सेवा संस्थान से सम्पर्क किया। तो उन्होंने ऑक्सीजन सिलेन्डर उपलब्ध करा दिया। 2–3 दिन ऑक्सीजन पर रहने के बाद उनके स्वास्थ्य में सुधार हुआ। अब पिता जी पूर्ण कुशल है। विपदा की घड़ी में संस्थान की मदद के लिए हम सदैव कर्तज्ञ रहेंगे।

– मोहन मीणा, डबोक

मैं और मेरी पत्नी व बेटे को बुखार आने लगा। कोरोना टेस्ट करवाया। हमारी रिपोर्ट कोरोना पॉजिटिव आ गई। तभी हम सब घर में आइसोलेंट हो गए। हम तीनों बीमार दवाई और भोजन के लिए चिंन्तित थे। तभी मेरे मित्र ने मुझे नारायण सेवा संस्थान की कोरोना किट और घर–घर भोजन सेवा से अवगत कराया। मैंनें दूरभाष से सम्पर्क किया। हमें कोरोना दवाई किट और भोजन पैकेट सुविधा शुरू हो गई। 14 दिनों तक संस्थान से कार्यकर्त्ताओं की सेवाएं मिली। सुपाचय और रूचिकर भोजन के साथ कोरोना मेडीसन खाकर कोरोना संक्रमण से उबर गए। हम सभी अब पूर्ण स्वस्थ्य है। संस्थान की दिल से धन्यवाद।

– रानू राजपूत, उदयपुर

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 डिसएबल्ड इन केन्या की टीम के डॉक्टर ने शिविर में आए दिव्यांगों को कृत्रिम अंग लगाए। इस दौरान जयेन्द्र हिरानी, रमेश भाई, नारायण भाई एवं उनकी टीम उपस्थित रहे एवं निःशुल्क सेवाएं दी।

दिव्यांगजन को कृत्रिम पांव एवं शूज पहनाते हुए डॉक्टर

शिविर में लाभान्वित दिव्यांगजनों परामर्श देते हुए

सहयोग एवं निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

फतेहपुरी (दिल्ली)
श्री जतनसिंह भाटी,मो.- 9999175555
श्री कृष्णावतार खंडेलवाल -7073452155
कटरा बरियान, अम्बर होटल के पास, फतेहपुरी,दिल्ली-6

शाहदरा (दिल्ली)
श्री भंवर सिंह मो. 7073474435
बी-85, ज्योति कॉलोनी, दुर्गापुरी चौक,शाहदरा, दिल्ली-32

हाथरस (उ.प्र.)
श्री जे.पी.अग्रवाल -9453045748
श्री योगेश निगम मो. 7023101169
एलआईसी बिल्डिंग के नीचे, अलीगढ़ रोड, हाथरस (यू.पी.)

मथुरा (उ.प्र.)
श्री नवनीत सिंह पंवार,मो.-7023101163
77-डी, कृष्णा नगर, मथुरा (उ. प्र.)

अलीगढ़ (उ.प्र.)
श्री योगेश निगम,मो. 7023101169
एम.आई.जी. -48,विकास नगर आगरा रोड़, अलीगढ़ (यू.पी)

मोदीनगर (उ.प्र.)
आर्य समाज मंदिर, सीकरी पेट्रोल पम्प के पास, मोदी बाग के सामने, मोदीनगर -201204

लोनी (उ.प्र.)
श्री धर्मेश गर्ग, 9529920084
दानदाता : डॉ. जे.पी. शर्मा, 9818572693
श्रीमती कृष्णा मेमोरियल नि:शुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, 72 शिव विहार, लोनी बन्थला, चिरोड़ी रोड (मोक्षधाम मन्दिर) के पास लोनी, गाजियाबाद (यू.पी.)

गाजियाबाद (उ.प्र.)
श्री सुरेश गोयल,मो. 08588835716
184, सेठ गोपीमल धर्मशाला केलावालान, दिल्ली गेट गाजियाबाद (उ.प्र.)

सुरेश कुमार गोयल -8588835716
श्रीमती शीला जैन नि:शुल्क फिजियोथेरपी सेंटर,बी.-350 न्यू पंचवटी कॉलोनी, गाजियाबाद -201009

आगरा (उ.प्र.)
श्री राजमल शर्मा,मो. 7023101174
मकान नंबर 8/153 ई -3 न्यू लॉयर्स कॉलोनी,नियर पानी की टंकी के पीछे, आगरा -282003 (उ.प्र.)

जयपुर (राज.)
श्री हूकम सिंह,9928027946
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी हॉस्पीटल एण्ड रिचर्स सेन्टर बी-50-51 सनराईज सिटी,मोक्ष मार्ग, निवारू झोटवाड़ा,जयपुर

अहमदाबाद (गुजरात)
श्री कैलाश चौधरी,मो. 09529920080, 124/1477, लक्ष्मीकृपा अपार्टमेंट, नियर जयमंगल बीआरटीएस बस स्टॉप, सोला रोड, नारणपूरा, अहमदाबाद (गुज.)

3/28, गुजरात हाऊसिंग सोसायटी नियर बापू नगर पुलिस स्टेशन अहमदाबाद (गुजरात)

राजकोट (गुजरात)
श्री तरूण नागदा,मो. 09529920083
भगत सिंह गार्डन के सामने आकाशवाणी चौक, शिवशक्ति कॉलोनी, ब्लॉक नं. 15/2 युनिर्वसिटी रोड,राजकोट (गुजरात)

हैदराबाद (तेलंगाना)
श्री महेन्द्रसिंह रावत, 09573938038
लीलावती भवन, 4-7-122/123 इसामिया बाजार, कोठी , संतोषी माता मंदिर के पास,हैदराबाद -500027

देहरादून (उत्तराखण्ड)
श्री मुकेश जोशी मो. 7023101175
साईं लोक कॉलोनी,गांव कार्बरी ग्रांट, शिमला बाय पास रोड, देहरादून पिनकोड -248007 (उत्तराखंड)

भायंदर (मुम्बई)
श्री मुकेश सेन, मो. 9529920090
ओसवाल बगीची, आरएनटी पार्क भायन्दर ईस्ट मुम्बई - 401105

रतलाम (म.प्र.)
श्रीमती विमला मुखीजा नि:शुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर 24 विमल निवास , स्ट्रीट नंबर 1,उजाला हॉटल के पीछे, स्टेशन रोड ,रतलाम (म.प्र.) पिन-457001

इन्दौर (म.प्र.)
श्री जसवंत मेनारिया,मो. 09529920087
जी 02, 19-20 सुचिता अपार्टमेंट शंकर नगर,नियर चंद्र लोक चौराहा खजराना रोड, इंदौर-452018

रायपुर (छ.ग.)
श्री भरत पालीवाल,मो. 7869916950
मीरा जी राव, म.नं.-29/500 टीवी टावर रोड, गली नं.-2, फेस-2 श्रीरामनगर,पो.-शंकरनगर,रायपुर,छ.ग.

अम्बाला (हरियाणा)
श्री राकेश शर्मा,मो. 07023101160
सविता शर्मा, 669, हाऊसिंग बोर्ड कोलोनी अरबन स्टेट के पास, सेक्टर-7 अम्बाला (हरियाणा)

कैथल (हरियाणा)
श्री सतपाल मंगला मो. 9812003662
ग्राउंड फ्लोर, गर्ग मनोरोग एवं दांतों का हॉस्पिटल, नियर पदमा सिटी माल, करनाल रोड, कैथल, हरियाणा

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 अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.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, 9119398965 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. RAJHIN/2014/59353 • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023