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 - 10 • अंक-2613 • उदयपुर, शनिवार 19 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

श्रीकाकुलम (आन्ध्रप्रदेश), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

नारायण सेवा संस्थान आप सभी की शुभकामनाओं व सहयोग से विश्वभर में दिव्यांग सहायता व सेवा के लिये जानी जा रही है। देश–विदेश में समय–समय पर शिविर लगाकर कृत्रिम अंगों का वितरण जारी है।

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का कम सतत कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 23 व 24 जनवरी 2022 को सत्यनारायण मण्डपम श्रीकाकुलम में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता टंगी आमन्ना चैरीटेबल ट्रस्ट रहा। शिविर में कृत्रिम अंग वितरण 95 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री लेटिनेंट रामाराव जी (एम.ई.ओ.), अध्यक्षता श्री सुधाकर जी (ए. एस. आई. श्रीकाकुलम), विशिष्ट अतिथि श्रीधर जी चौहान (सदस्य बीजेपी), श्री रमेश जी टंगी, श्री रमया जी (समाज सेवी), शिविर टीम श्री महेन्द्रसिंह जी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी (सहायक) श्री सत्यनारायण जी (रसीद) ने भी सेवायें दी।

पटना (बिहार), दिव्यांग जाँच, चयन एवं कृत्रिम अंग माप शिविर

दिव्यांगजनों को समाज की मूलधारा में लाने तथा उन्हें सकलांग बनाने के लिए नारायण सेवा संस्थान जाँच, उपकरण वितरण, कृत्रिम अंग माप व वितरण तथा ऑपरेशन का काम सतत कर रहा है। ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 2 व 3 जनवरी 2022 को भारत विकास विकलांग एवं संजय आंनद फाउण्डेशन अन्तर्राज्यीय बस स्टैण्ड के पास पटना में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्त्ता भारत विकास विकालांग न्याय एवं संजय आनंद फाउण्डेशन रहा। शिविर में 446का रजिट्रेशन, दिव्यांगों के लिये कृत्रिम अंग माप 187, केलीपर माप 07 व 38 का ऑपरेशन हेतु चयन हुआ। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री नंदकिशोर जी यादव (विधायक महोदय, पटना), अध्यक्षता श्री डॉ.एस.एस. झॉ (पूर्व निःशक्ता आयुक्त), विशिष्ट अतिथि डॉ शिवाजी कुमार जी, डॉ. विमल जी जैन (महामंत्री भारत विकास परिषद), डॉ. अंकित कुमार सिन्हा निर्देशन में केलीपर्स माप टीम श्री पंकज जी (पीएनडॉ), श्री नरेश जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम श्री अखिलेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुनिल जी श्रीवास्तव, श्री मनीष जी हिण्डोनीया (सहायक), श्री प्रवीण जी (विडियोग्राफर), श्री कपील जी व्यास (सहायक), श्री संदीप जी भटनागर ने भी सेवायें दी।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

सादर आमंत्रण

आत्मीय स्नेह मिलन एवं भामाशाह सम्मान समारोह

कार्यक्रम

दिनांक : 20 फरवरी, 2022
समय: प्रातः 11.00 बजे से

स्थान :
सुद सभा भवन, श्री राम मंदिर सूद धर्मशाला, राम बाजार, शिमला

निवेदक
दिनेश कुमार सूद-सेवा प्रेरक
अशोक कुमार सूद-सेवा प्रेरक

'आपश्री' से अनुरोध है कि भोजन महाप्रसाद हमारे साथ ही ग्रहण करावें–मान्यवर
+91 7023101175

कैलाश 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष

स्नेही स्वजन,
जय नारायण ! जय जिनेन्द्र !

परम पिता परमेश्वर की अनन्त कृपा से आपके अपने संस्थान के द्वारा संचालित दिव्यांगजन ऑपरेशन, भोजन, दवाई, चिकित्सा, दीन दुःखी, प्रज्ञा चक्षु, मूक बधिर, आवासीय विद्यालय, प्रशिक्षण एवं कृत्रिम अंग, केलीपर्स, वस्त्र व राशन वितरण की सेवाओं के साथ नारायण रोटी गरीबों तक पहुंचाने की सेवा प्रतिदिन हो रही है।

परम सौभाग्य का विषय है कि दानवीरों के करूण सहयोग व आशीर्वाद से सेवा कार्य लोक-कल्याण के उद्देश्य को पूर्ण कर रहे हैं और मदद चाहने की पंक्ति में खड़ा अन्तिम जरूरतमंद लाभान्वित हो रहा है। संस्थान के सेवा प्रकल्पों को विस्तार देने एवं और उपयोगी बनाने के पुनीत संकल्प के साथ सेवाव्रती सहयोगियों से सेवा चर्चा करने के लिए तथा उन्हें सम्मानित करने हेतु ''आत्मीय स्नेह मिलन'' का आयोजन किया जा रहा है जिसमें आपश्री सपरिवार सादर आमन्त्रित हैं।
धन्यवाद।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

विशाल निःशुल्क दिव्यांग जांच, ऑपरेशन चयन एवं कृत्रिम अंग (हाथ-पांव) माप शिविर

दिनांक व स्थान

19 फरवरी 2022 बजरंग व्यायामशाला, कार शोरुम के सामने, पटेल मैदान के सामने, अजमेर	20 फरवरी 2022 गांधी मैदान, मिर्जा गालिब कॉलेज, चर्च रोड, गया-बिहार
20 फरवरी 2022 जे.बी.एफ. मेडिकल सेंटर, भारतीयाग्राम सदल्लापुर, रामधर्म कांटा के पास, गजरौला	27 फरवरी 2022 मंगलम, शिवपुरी कोर्ट रोड, पोलो ग्राउण्ड के सामने, शिवपुरी, म.प्र.
27 फरवरी 2022 मानस भवन, बीआर साहू हायर सैकेण्डरी स्कूल के पास, मूगेली, छतीसगढ़	27 फरवरी 2022 भारत विकास परिषद मेरठ, उत्तरप्रदेश

इस दिव्यांग भाग्योदय शिविर में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

पू. कैलाश जी 'मानव'
संस्थापक चेयरमैन,नारायण सेवा संस्थान

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

+91 7023509999
+91 2946622222
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

आदिवासी बहुल रणेश जी में शिक्षा-चिकित्सा, स्वास्थ्य सुधार एवं सहायता शिविर

उदयपुर। दीन–हीन, निर्धन, आदिवासी वर्ग के उत्थानार्थ नारायण सेवा संस्थान द्वारा शुक्रवार को कोटड़ा तहसील के पिपलखेड़ा ग्राम पंचायत के अति दुर्गम पहाड़ियो में स्थित रणेशजी गांव मे शिक्षा–चिकित्सा, स्वास्थ्य सुधार एवं सहायता शिविर संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल के नेतृत्व में आयोजित हुआ। शिविर में कुपोषित, मैले कुचेले आदिवासी बच्चों के नाखून व बाल काटकर, मंजन करवाकर उन्हें नहला–धुलाकर 150 टूथपेस्ट–ब्रश, 250 स्वेटर एवं पौष्टिक बिस्किट बांटे गये।

प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आयी मजदूर परिवार की औरतों को कीटाणुओं से होने वाली बीमारियों से अवगत कराया एवं मौसमी बीमारी से स्वस्थ रहने के उपाय बताये गये। साथ ही उन्हें सर्दी से बचाव के लिए 250 कम्बल, स्वेटर, मौजे, चप्पल वितरित किए गये। शिविर में आए 3 दिव्यांगों को वॉकर, 3 को स्टीक, 1 को बैशाखी दी गयी। वहीं 2 अतिनिर्धन एवं कुपोषित परिवारों को घर–घर जाकर एक महीने की राशन सामग्री दी गयी तो एक विधवा बहिन की दयनीय दशा को देखकर को सिलाई मशीन भेंट की गयी। संस्थान की मेडीकल टीम ने 150 ग्रामीणों का स्वास्थ्य परीक्षण भी किया। डॉक्टर अक्षय जी गोयल ने बताया कि इन आदिवासियों में सर्दी, जुखाम, एलर्जी, दर्द फीवर, दाद–खुजली, केवीटी, एनिमिया जैसी बीमारीयों के लक्षण पाये गये जिन्हें उपचार देते हुए निःशुल्क दवाइयां दी गयी। इन्हें रोगों के प्रति जागरूक करते हुए 200 साबुन, मास्क, सेनेटाइजर आदि भी वितरित किये गये। शिविर में 30 सदस्यीय साधकों की टीम ने सेवाएं दी। शिविर का संचालन स्थानीय संयोजन आंगनवाड़ी कार्यकर्ता लीलादेवी जी ने तथा संस्थान की ओर से दल्लाराम जी पटेल, दिलीप सिंह जी, मनीष जी परिहार ने किया।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

भाइयों और बहनों कथा इसलिए करते हैं, प्रातःकाल भोर के समय जब जगते हैं जल्दी उठना चाहिए 4 से 5 के बीच तो उठ ही जाना चाहिए।

बेला अमृत गया,
आलसी सो रहा, बन अभागा।
साथी सारे जगे, तूं ना जागा।।
हर आँख यहाँ यूं तो
बहुत रोती है।
हर बूंद मगर
अश्क नहीं होती है।।
पर देखकर रो दे,
जो जमाने का गम,
उस आँख से आँसू,
गिरे वो मोती है।।

अपने मोतियों को टपकने दीजिए। अपने धन का 10वां अंश कम से कम लगाते रहिए। सुमन्त जी जब लौटे तो घोड़े भी व्याकुल थे। रामचरित मानस में कहा गया गोस्वामी महाराज ने और वाल्मीकि रामायण में वाल्मीकि ऋशि ने कहा सस्कृंत के श्लोकों में कहा घोड़े कभी हिन–हिनाते हैं। कभी पीछे की तरफ देखते हैं। सुमन्त जी को बहुत मुश्किल हो रही है– रथ चलाने में। घोडे बार–बार चाहते हैं मैं पीछे लौट जाऊं। मैं राम जी के पास चला जाऊं। लाला दशरथ जी के प्राण तो हैं लेकिन प्राण जैसे अभी छूटना चाहते हैं। दशरथ जी बार–बार देख रहे राम आये वो आये अब आने वाले हैं। राम लौटकर के आ जायेंगे। सुमन्त जी मैंने कहा तो लेकर के आ जायेंगे। लक्ष्मण भी आयेंगे। सीते भी आयेगी। और जब सुमन्त को पूछा के राम कहाँ गये? कहाँ लक्ष्मण? कहाँ है सीते है? सुमन्त मैंने तुम्हें कहकर भेजा था। उनको लौटा कर ले आना।

सम्पादकीय

जो अपने पुरुषार्थ से महकता है उसे कोई भी फूंक मारकर बुझा नहीं सकता। इसे एक उदाहरण से समझें। जैसे कोई मोमबत्ती जलती है और अगरबत्ती जलती है। मोमबत्ती प्रकाश देती है, अगरबत्ती सुगन्ध देती है। दोनों स्वयं को आहुत कर देती है। पर प्रकाश और सुगन्ध फैलाती है। मोमबत्ती प्रकाश देती है वह बाहरी सहयोग है। प्रकाश से देखने में सुविधा होती है। रात को उसकी सार्थकता ज्यादा है, दिन में नही के बराबर। किंतु अगरबत्ती सुगन्ध देती है। ये मन को प्रसन्नता प्रदान करती है। रात हो या दिन अगरबत्ती की सुगन्ध हर समय प्रसन्न करती है, पावन बनाती है। इसीलिए मोमबत्ती फूंक मारने पर बुझ जाती है किंतु अगरबत्ती को फूंक से बुझाया नहीं जा सकता। मोमबत्ती का अपना महत्व है तो अगरबत्ती का अपना। किंतु तुलनात्मक देखें तो अगरबत्ती का अधिक महत्व है। इसलिये जो सुगन्ध फैलाते हैं उन्हें कोई भी उपेक्षित नहीं कर सकता है।

कुछ काव्यमय

मोमबत्ती प्रकाश पुंज है।
अगरबत्ती सुगन्ध का भण्डार है।
दोनों की अपनी अस्मिताएं है।
दोनों का अपना आधार है।
फूंक से मोमबत्ती बुझ जाती है।
पर अगरबत्ती तो तब भी
सुगंध फैलाती है।

अपनों से अपनी बात

निराश्रितों की आंखों में झांके

एक चक्रवर्ती राजा की मखमली गदेलों पर करवटें बदलते हुए झपकी लगी ही थी कि पड़ोसी देश के राजा ने संदेश भेजा –"युद्ध के लिए तैयार हो जाओ अथवा अधीनता स्वीकार करो।" युद्ध होना था –हुआ। राजा बुरी तरह हारे। सब कुछ छोड़कर भागे जा रहे हैं –भूखे प्यासे, शत्रुओं द्वारा पकड़े जाने का बड़ा भय, तीन दिन से अन्न का दाना नहीं गया पेट में। कपड़े तो तार–तार हो ही गये थे, लगा कि भूख के मारे प्राण भी साथ छोड़ देंगे।

सामने नजर गई तो देखते हैं कि लम्बी सी लाईन लगी हुई है। सबके हाथों में कटोरे हैं। तख्ते पर बैठा हुआ व्यक्ति कड़ाह में से खिचड़ी निकालता है तथा एक–एक व्यक्ति के कटोरे में रख देता है। भूख के मारे

राजा लाईन में लग गये दो घण्टे के बाद जब नम्बर आया तो देखा कि थोड़ी सी ही खिचड़ी बची है। जैसे ही उनका नम्बर आया मात्र जली हुई कुछ खिचड़ी चिपकी हुई रह गई थी। बड़े करुण हृदय से बोले– सेठजी किसी तरह से यह जली हुई ही मुझे देदो, भूख बहुत लगी है। जैसी तुम्हारी इच्छा कहते हुए मुनीमजी ने जली हुए परत के दो चम्मच फैले हुए दोनों हाथों पर रख दिये। काँपते हुए हाथ मुँह की तरफ बढ़े ही थे कि कुत्ते ने झपट्टा मारा, राजा जी कराह उठे, और उनकी चीत्कार सुनते ही समीप सोई रानी ने घबरा कर पूछा– "क्या हुआ महाराज?" आप चिल्लाये कैसे ?" राजा तो चारों तरफ देख रहे थे, दो ही प्रश्न बार–बार पूछ रहे थे या तो यह सच या वह सच ? प्रश्न अभी भी समाज के सामने उत्तर की प्रतीक्षा रहा है। कुछ कहावतें हमने झूठी होती देखी देता। उनमें से एक यह भी कि "भगवान भूखा उठाता है पर भूखा सोने नहीं देता ।" उन आदिवासियों के झोपड़े भी हमने जहाँ तीन–तीन दिन से चूल्हे नहीं जले।

आइए, आप और हम भी ऐसे निराश्रित लोगों की आंखों में झांकने का प्रयास करें। हृदय इन प्रश्नों का उत्तर देगा – हमारी करुणा –प्रभु कृपा से।

– कैलाश 'मानव'

मीठे संतरे

एक बूढ़ी औरत नगर के चौराहे पर संतरे बेचा करती थी। एक युवक अक्सर अपनी पत्नी के साथ वहाँ आता और बूढ़ी औरत से संतरे खरीदता।

वह युवक जब भी संतरे खरीदता, उनमें से एक संतरे का एक टुकड़ा चखता और बूढ़ी औरत से संतरे मीठे नहीं होने की शिकायत करता। बहसबाजी के दौरान वह बूढ़ी औरत को संतरा चखने के लिए कहता। बूढ़ी औरत संतरे का टुकड़ा खाती और कहती –बाबूजी, यह संतरा तो मीठा है, परंतु वह युवक मानता ही नहीं तथा वह

उस संतरे को वहीं छोड़कर, अन्य संतरे लेकर वहाँ से चला जाता। उस बचे हुए संतरे को बाद में वह बूढ़ी औरत खाती।

एक दिन उस युवक की पत्नी ने उससे कहा –ये संतरे तो हमेशा ही बहुत मीठे होते हैं, परंतु तुम बेवजह उस बेचारी बूढ़ी औरत से शिकायत करते हो, ऐसा क्यों?

तब उस युवक ने अपनी पत्नी को समझाते हुए कहा–वह बूढ़ी माँ जो संतरे बेचती है ना, वह बहुत मीठे संतरे बेचती है। परंतु वह खुद कभी इन्हें नहीं खाती। इस तरह मैं उसे संतरे खिला देता हूँ। एक दिन उस बूढ़ी औरत के पड़ौस में सब्जी बेचने वाली औरत से पूछा – यह जिद्दी लड़का संतरे लेते समय इतनी झिक–झिक करता है और संतरे तोलते समय मैंने तुम्हें देखा है कि तुम हमेशा ही पलड़े में निर्धारित वजन से ज्यादा संतरे तोलकर देती हो।

इस पर बूढ़ी औरत ने उत्तर दिया– उसकी झिक–झिक संतरे के लिए नहीं, अपितु मुझे संतरा खिलाने को लेकर होती है। वह समझता है कि मैं उसकी बात समझती नहीं, पर मुझे सब पता है। अतः मैं सिर्फ उसका प्रेम देखती हूँ, पलड़े में संतरे तो अपने आप बढ़ जाते हैं।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित-झीनी-झीनी रोशनी से)

दसवीं पास कर कैलाश भीलवाड़ा आ गया। उसके मौसा रामेश्वर लाल डिडवानिया वहीं रहते थे। बड़ा भाई राधेश्याम वहां स्पिनिंग मिल में काम करता था। कैलाश की प्रतिभा देख कर राधेश्याम की इच्छा थी कि छोटे भाई को आगे पढ़ाई के लिये पिलानी भेजा जाय मगर यह संभव नहीं था।

कैलाश की हथेली की रेखाओं में जीवन रेखा कटी हुई है। उसकी बाई को इसका एहसास था। बचपन में ही एक आंख से रोशनी चली जाने और आयु भी कम होने की आशंका से बाई का उसके प्रति लाड़ कुछ अधिक ही था। बाई को उसक पीहर गंगापुर में किसी महाराज ने हाथ देखना सिखाया था, तब से ही वह आस पास के लोगों के हाथ देखने लगी थी।

एक दिन कैलाश ने भी अपना हाथ बढ़ाया तो वह ऊंआसी होकर कमरे में चली गई। एकाध बार और ऐसा हुआ तो कैलाश अचरज में पड़ गया। वह हाथ आगे करता और बाई स्वयं को कमरे में बन्द कर लेती।

एक बार वो अपनी मां के साथ भीलवाड़ा गया। वहां शिवनारायण उनका दूर का रिश्तेदार था। एक दिन शिवनारायण अपनी बहन को लेकर आया और बाई को उसका हाथ देखने को कहा। बाई ने हाथ देखते ही शिवनारायण को अपनी बहन को दूसरे कमरे में भेजने को कहा। इसके बाद उसे कहा कि इसका विवाह कभी मत करना। करोगे तो विधवा हो जायगी।

बाई की बात पर किसी ने यकीन नहीं किया और शिवनारायण की बहन का विवाह हो गया। यह महज संयोग था या कुछ और, बहन विधवा हो गई। शिवनारायण को बाई पर भरोसा हो गया। उसने पूछा कैलाश भाई साहब का हाथ देख कर आप क्यूं उदास हो जाती हैं तो वो रोते हुए बोली कि मेरा बेटा भी कम उम्र लेकर आया है।

अंश - 012

खुशी की लहर लिए चल पड़ी सरिता

बिहार के गोपालगंज जिले की 40 वर्षीय गृहिणी सरिता का जीवन अपने परिवार के साथ व्यस्थित चल रहा था कि कुदरत ने ऐसी करवट ली कि बिन हाथ–पांव वाली होकर दूसरों के सहारे की मोहताज हो गई। जिसका सफल इलाज संस्थान के वरिष्ठ प्रोस्थेटिक एवं आर्थोटिस्ट डॉ. मानस जी साहू ने दोनों कृत्रिम हाथ–पैर लगाकर किया।

सरिता बताती है कि उसके 11 व 12 साल के पुत्र–पुत्री हैं। वह अपने पति की भजन कीर्तन से प्राप्त मामूली आमदनी में भी खुशी से गुजर बसर कर रही थी। 4 साल पहले वो अपने भाई से मिलने चंडीगढ़ गई और परिवार के खराब हालात से भाई को अवगत कराया तो उसने लुधियाना में एक कारखाने पर मजदूरी दिलवा दी। 3 साल सब कुछ ठीक चला। जनवरी 2020 में वो काम से विश्राम स्थल लौट कर हाथ–पांव धोने गई जहां एक बाल्टी से पानी लेकर हाथ–पैर धोये जिससे हाथ–पैरों में जलन महसूस होने लगी। साथी मजदूरों को बताने पर उसे हॉस्पीटल ले जाया गया। तब तक हाथ–पैर एकदम सुन्न व काले हो चुके थे। डॉक्टर्स के अनुसार जिससे उसने हाथ–पांव धोए उस पानी में तेजाब का अंश था। हाथ–पांव काटने होंगे। यह सुन सरिता स्तब्ध रह गई। कर भी क्या सकते थे? एक ही झटके में चलती– फिरती जिन्दगी दूसरों के सहारे हो गई। वह इतनी दुःखी थी कि रोजाना मौत मांगती थी। तभी पड़ौस के एक व्यक्ति ने नारायण सेवा संस्थान के बारे में बताया तो उदयपुर चले आए .... अब वह कृत्रिम पैरों से चलती व हाथों से जरूरी लेकिन आसान काम कर लेती है।

पालक खाने के फायदे

सर्दियों में पालक का सेवन आपकी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। जानते हैं पालक की खूबियों के बारे में। अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक प्रमुख पोषक तत्वों को पालक के सेवन से प्राप्त किया जा सकता है।

ब्लड प्रेशर का नियंत्रण

पालक में पर्याप्त मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है और सोडियम कम होता है। इसलिए पालक हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में सहायक है। पालक के सेवन से हड्डियां भी मजबूत होती हैं।

पालक एंटीऑक्सीडेंट्स का अच्छा स्रोत है और आयुर्वेद के अनुसार इसमें औषधीय गुण भी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। पालक स्वास्थ्य के लिए पोषक तत्वों से भरपूर एक उत्कृष्ट सुपरफूड है। इसमें विटामिंस, मिनरल्स और फाइट्रो न्यूट्रीएंट्स पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं और साथ ही इसमें कैलोरी भी काफी कम होती है। पालक एनीमिया या खून की कमी को दूर करती है।

सौंदर्य को निखारे

एंटीऑक्सीडेंट्स की उपस्थिति के कारण पालक खाने से त्वचा में कसाव आता है तथा झुर्रियां नहीं पड़ने पातीं। युवतियां यदि अपने चेहरे का नैसर्गिक सौंदर्य और लालिमा बढ़ाना चाहती हैं, तो उन्हें नियमित रूप से पालक के रस का सेवन करना चाहिए।

सशक्त होता है प्रतिरोधक तंत्र

पोषक तत्वों की कमी थकान का कारण बन सकती है और आपके शरीर के रोग प्रतिरोधक तंत्र को प्रभावित कर सकती है। पालक के प्रयोग से शरीर का रोग प्रतिरोधक तंत्र सशक्त होता है। पालक खाने से ब्रेस्ट कैंसर के विकसित होने के खतरे को 44 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि पालक में बीटा–कैरोटीन और विटामिन ए प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

गौरतलब है कि विटामिन ए का पर्याप्त मात्रा में सेवन आंखों को स्वस्थ रखने में सहायक है। इसके अलावा, पालक में मौजूद फोलेट और फाइबर भी कैंसर होने के जोखिम को कम करते हैं। पालक के संदर्भ में एक खास बात यह है कि इसमें ऊर्जा बढ़ाने वाली नाइट्रेट होती है, जो मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करती है। नाइट्रेट कोशिकाओं के सुचारु रूप से कार्य करने में भी सहायक है।

पालक में क्लोरोफिल भी पाया जाता है, जो लिवर और कोलन (बड़ी आंत) से विषाक्त पदार्थों को निकालने में अत्यंत मददगार है। इसके अलावा क्लोरोफिल में जीवाणुरोधी गुण भी मौजूद होते हैं।

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

अनुभव अमृतम्

घटनाएँ बहुत है। आप सबके जीवन में घटनाएँ घटित हुई हैं। सबकी अपनी दुनिया है। हर महानुभाव की अपनी एक दुनिया है। ये इष्टमित्र, ये मेरा ननिहाल, ये मेरा गाँव एक बार एक दृश्य देखा, एक व्यक्ति बोला मेरी घड़ी कौन ले गया? मेरी घड़ी कौन ले गया? घर पर एक नौकर था, उसको बोला तूने ली होगी, तूने ली होगी। उसको डाँट डपट। बेचारा वो बोलता रहा कि मैंने घड़ी नहीं ली, मैं पराये द्रव्य को अपना नहीं समझता। उस बेचारे को मारा कूटा।

मैंने बहुत कहा भाईसाहब ये रो रहा है। इसकी आँखों के आँसू बता रहे कि घड़ी इसने नहीं ली होगी। नहीं, ये ही नालायक है, चोर, बदमाश है, एक पालतु कुत्ते को भी लाये, बार–बार धमकी दी, इस पालतू कुत्ते को अभी तो मैंने पकड़ रखा है। इसके गले की रस्सी को पकड़ रखा है।

मैं छोड़ दूँगा तो तेरे पर झपटेगा। पाँच फीट पास ले गये पालतू कुत्ते को, भों भों करता रहा। कुत्ते की लप लपाती जीभ, बड़ा बलशाली कुत्ता था। उस बेचारे नौकर की आँखों में आँसू धड़ धड़ काँपे–रोये बाबूजी मैंने घड़ी नहीं देखी तो मैं कैसे बताऊँ?

अच्छा तेरे को थाने में ले जायेंगे, तो मालूम होगा। उस समय भीलवाड़ा के पुलिस थाने में जगदीश जी अग्रवाल

साहब मेरे पूज्य जीजाजी के बड़े भाई साहब थे। वहाँ ले गये बेचारे को, उसकी तलाशी ली, कहा कि अब सब छोड़ दो हम उगलवा लेंगे। हमें मालूम है कैसे बाहर आकर के एक प्रार्थना पत्र दिया, थाने में उस बेचारे की पिटाई हुई और तीन घंटे बाद उनके मित्र का फोन आया। कहो कैसी रही? मैं आया था सुबह सात बजे तुम सो रहे थे। तुम्हारी घड़ी तकिये के पास थी।

मैं ले आया, सोचा कि तुम्हें मालूम पड़ती है या नहीं। कितने लापरवाह हो गये हो? घड़ी तकिये के पास रखकर सोते हो। मैं ले आया हूँ, मैं भेज रहा हूँ। अरे! घड़ी मेरा मित्र ले गया और उस बेचारे की इतनी पिटाई हुई। इतना रूलाया उसको, तामसिक प्रवृतियाँ बैठ गयी। गये थाने में भागे हुए, थानेदार जी हमें माफ कर दो, ये चोर नहीं है। बेचारे को इतना मारा था कि अंग अंग सूज गया था। बहुत पिटाई हुई बेचारे की। क्यों हुआ? कैसे हुआ?

सेवा ईश्वरीय उपहार– 365 (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, 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. +91-294-6622222,+91-7023509999 • ई-मेल : mankijeet2015@gmail.com • आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353, • डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023