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-2546 • उदयपुर, मंगलवार 14 दिसम्बर, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

आशा की निराशा पर जीत

जिन्दगी वास्तव में संघर्ष का ही दूसरा नाम है। जो संघर्षों से हार गया, समझो वह जिन्दगी ही हार गया। जिसने कठिनाइयों पर नियन्त्रण कर लिया, उसके लिए सफलता की राहें स्वतः खुलने लगती हैं। उदयपुर जिले के आदिवासी बहुल उपखंड ऋषभदेव के गांव गरनाला की आशा देवी का जीवन भी संघर्ष का पर्याय ही रहा। लेकिन उसने हार नहीं मानी और हालात से लड़ते हुए आगे बढ़ती रही। आशा देवी करीब तीन वर्ष की थी तभी जलते चूल्हे के पास खेलते हुए उसमें गिर पड़ी और बुरी तरह झुलस गई। चेहरे सहित पूरा शरीर इस कदर झुलसा था कि बचने की उम्मीद नहीं थी। गरीब मां–बाप ने जैसे–तैसे कर्ज लेकर इलाज करवाया, जो दो तीन साल तक चला। आशा को लगा कि अब वह मां–बाप पर बोझ ही रहेगी लेकिन कब तक उम्र बढने के साथ–साथ उसने अपना हौसला भी बढ़ाया और जिद करके पढ़ाई शुरू की। जो हिम्मत करते हैं, ईश्वर भी उनका साथ देते हैं। ऐसा ही आशा के साथ हुआ। वह क्लास दर क्लास आगे बढ़ती गई और कॉलेज तक पहुंच गई। इसी दौरान ৮०१८ में नारायण सेवा संस्थान द्वारा आयोजित निःशुल्क निर्धन एवंदिव्यांग सामूहिक विवाह में उसने दिनेश मीणा नामक युवक के साथ फेरे लिये।

गृहस्थी अच्छे से चल रही थी। दम्पती को एक बेटा भी नसीब हुआ। समय ने फिर करवट ली। सन् 2021 में आशा का पति कोरोना का शिकार हो गया। इलाज के बावजूद मई में उसकी मृत्यु हो गई। आशा पर फिर निराशा ने डेरा डाल दिया। वह बेसहारा हो गई। बच्चे के पालन–पोषण की जिम्मेदारी से वह दुःखी रहने लगी। उसकी इस हालत के बारे में संस्थान को पता चलने पर उसे हर माह राशन भिजवाया गया। संस्थान ने आशा को उसके पांवों पर खड़ा करने के लिए अक्टूबर के तीसरे सह्श्वताह मे उसके गांव में 'नारायण किराणा स्टोर'दुकान लगाकर दी। जिसमें किराणे का हर तरह का सामान भरा गया। आशा अब दुकान चलाती है। पढ़ी–लिखी होने के कारण आमद–खर्च का हिसाब रखती है। व्यवहार कुशल होने से लोग उसके यहीं से सामान लेते हैं। अब वह खुश है। संघर्ष से लड़ाई में वह जीत गई।

विश्व दिव्यांगता दिवस पर नारायण सेवा के दिव्य संकल्प

दिव्यांगता के क्षेत्र में 4 दशक से कटिबद्ध नारायण सेवा संस्थान ने विश्व दिव्यांगता दिवस पर आगामी 5 वर्ष का विजन डॉक्युमेन्ट पेश करते हुए दिव्यांगों के सेवार्थ अनेक सेवा प्रकल्प चलाने का निर्णय लिया है।

संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने कहा कि 3 दिसम्बर 2021 से उदयपुर में दुर्घटना ग्रस्त दिव्यांगों के लिए सेंट्रल फेब्रिकेशन यूनिट स्थापित कर दी जाएगी। जिसमें प्रतिदिन सैकड़ों दिव्यांगताग्रस्त व अंगविहीन जनों को अत्याधुनिक कृत्रिम हाथ पैर मिलने लगेंगे। हमें विश्वास है कि भारत भर के 50 हजार दिव्यांगों जनों को प्रतिवर्ष मदद पहुंचा पाएंगे। उन्होंने संस्थान के वर्तमान सेवा कार्यों की जानकारी देते हुए कहा कि उदयपुर और जयपुर में कृत्रिम अंग शिविर का आयोजन हुआ। जिसमें 50 जन को ट्राईसाइकल, व्हीलचेयर व सहायक उपकरण बांटे गए तथा 40 को कृत्रिम अंग लगाए गए। इसके अलावा संस्थान की सूरत, हैदराबाद, लखनऊ, मथुरा, बड़ौदा, अहमदाबाद, मुम्बई, लुधियाना, दिल्ली, नागपुर, सहित 22 शाखाओं में कार्यक्रम आयोजित हुए और वहां के जिला प्रशासनिक अधिकारियों से भेंटकर दिव्यांगता के क्षेत्र में विशेष कार्य करने की पहल की। दिव्यांगों की सेवाओं में सोशल कॉरपोरेट रिस्पॉन्सिबिलिटी के तहत ए. आर.टी. हाउसिंग फाइनेंस एवं राइसो इण्डिया लिमिटेड ने अपना सहयोग प्रदान किया।

राजश्री का जीवन हुआ आसान

मध्यप्रदेश की राजधानी भोपाल के निकटस्थ गांव नारियल खेड़ा निवासी राजश्री ठाकरे (21) का जन्म से ही दांया हाथ बिना पंजे के था। पिता दशरथ ठाकरे मजदूरी करके पांच सदस्यों के परिवार का पोषण कर रहे थे। सितम्बर 2019 में पिता का देहांत हो गया।

राजश्री ने एक कॉलेज से ग्रेजुएशन की डिग्री हासिल की। कृत्रिम पंजा अथवा हाथ लगाने के लिए भोपाल के एक बड़े अस्पताल से सम्पर्क भी किया लेकिन आर्थिक तंगी के चलते सम्भव नहीं हो पाया। राजश्री पार्ट टाइम नौकरी कर परिवार पोषण में मदद कर रही है।

भोपाल में 22 जनवरी 2021 को नारायण सेवा संस्थान के निःशुल्क कृत्रिम अंग शिविर में राजश्री ने भी पंजीयन करवाया। जहां संस्थान के ऑर्थोटिस्ट–प्रोस्थोटिस्ट ने इनके लिए पंजे सहित एक विशेष कृत्रिम हाथ तैयार किया। राजश्री इस हाथ से अब दैनन्दिन कार्य के साथ लिखने का काम भी आसानी से कर लेती है।

खुशी की तलाश

जीवन की खुशी इसमें नहीं है कि आप कितने खुश हैं, बल्कि इसमें है कि आपके कारण कितने लोग खुश हैं। एक धनाढ्य महिला प्रायः उदास रहती थी, लेकिन उसकी समझ में यह नहीं आ रहा था कि ऐसा क्यों है? वह खुशी की तलाश में किसी मनोविज्ञानी के पास गई। वह बोली, 'मुझे हर समय खालीपन का एहसास होता है जीने का मकसद समझ में नहीं आता।' मनोचिकित्सक ने पास ही कमरे की सफाई कर रही एक महिला को अपने पास बुलाया।

चिकित्सक ने अमीर महिला से कहा, 'अब यह देवी आपको बताएंगी कि उन्हें अपनी खुशी कैसे मिली? मैं चाहता हूं कि आप उन्हें सुनें।' देवी ने झाड़ू नीचे रखी और डॉक्टर के कहने पर पास वाली कुर्सी पर बैठ गई। उसने कहा, 'मेरे पति की मृत्यु मलेरिया से हुई थी। तीन माह बाद मेरा इकलौता बेटा भी कार दुर्घटना में चल बसा। मेरे लिए अब कुछ नहीं बचा था। ना मैं सो पाती थी, ना भूख लगती थी, मुस्कुराहट तो कभी चेहरे पर आई ही नहीं। मरने के विचार आते थे। फिर एक दिन बिल्ली का एक छोटा-सा बच्चा मेरे साथ घर तक आया। उसकी हालत देखकर मुझे दुःख हुआ। बाहर ठंड थी, तो मैं उसे अंदर ले आई। उसे दूध दिया। दूध पीने के बाद वह मेरे पास बैठ गया और सूनी आंखों से मुझे ताकने लगा। मैंने दुलार से उसके पीठ पर हाथ फेरा। बच्चा अब मेरी गोद में आकर मेरे हाथ को चाटने लगा।

उसकी इस हरकत पर मुझे हंसी आ गई। यह लम्बे समय बाद चेहरे पर आई मुस्कान थी। मुझे लगा कि बिल्ली के बच्चे की मदद करके जब मेरे चेहरे पर मुस्कान आ गई है, अगर इसी तरह मैं और दुःखी लोगों के आंखों के भी आंसू पौंछ सकूं तो कितनी खुशी मिलेगी। अगले दिन मैंने घर में ही बिस्किट बनाएं और पड़ोसी बीमार के यहां जाकर उसका हाल– चाल पूछते हुए उसे दे दिए। वह बहुत प्रसन्न हुआ और मेरे प्रति कृतज्ञता जता रहा था। ऐसा करना मेरा रोज का क्रम बन गया।

अब मुझे लगता है कि मैं दुनिया की सबसे सुखी इंसान हूँ। चैन से खाती हूँ, ढ़ग से सोती हूँ और हर समय खुश रहती हूँ। मैंने यह जान लिया कि दूसरों को खुशी देने में ही खुशी मिलती है।

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

Donate via UPI
Google Pay | PhonePe | paytm
narayanseva@sbi

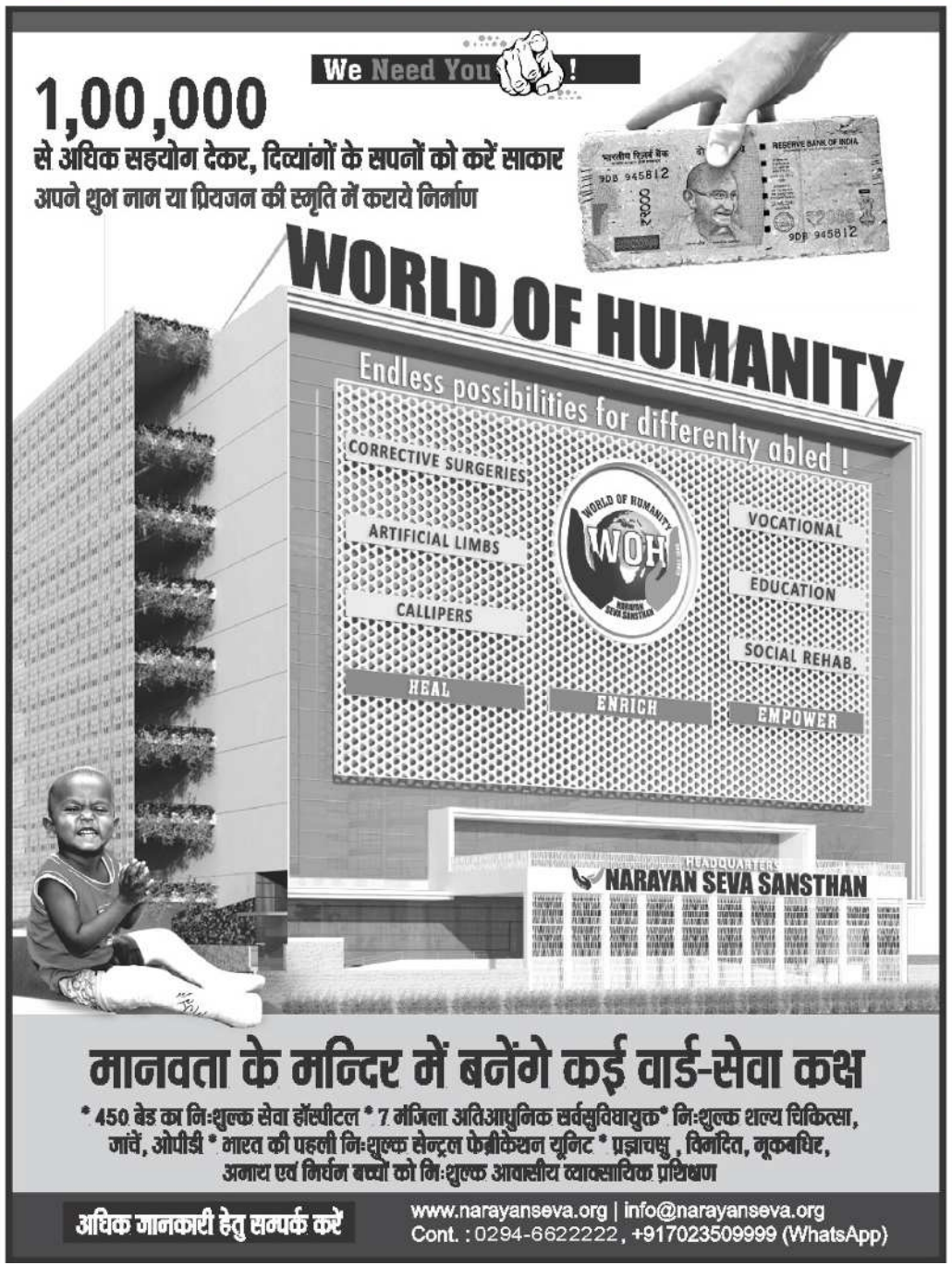
Head Office: 483, Sevadham, Sevanagar, Hiran Magari, Sector-4, Udaipur(Raj.) 313002, INDIA
+91 294 662 2222 | +91 7023509999
www.narayanseva.org | info@narayanseva.org

प्रसन्नता प्रेम का झरना : कैलाश मानव

लेकिन मन्थरा की ऐसी नहीं थी। अनाहत चक्र मन्थरा नाम की कुबरी। कुबरी कहते है– कुबड़ी। जो चलती थी तो यों घुटने पे। वो तो शारीरिक दोष होगा भाई। नारायण सेवा में कई कुबड़े ऐसे आते हैं, बहनें आती है ,भाई आते है सब ठीक हो जाते हैं। वो अपने पैरों पे सीधे हो के चलने लगते है। मन्थरा के पास हृदय तो था। ये हृदय था अनाहत चक्र वाला– लेकिन कपटी था। क्या था बोलो? और ये सहस्त्रार्थ चक्र भी था– छल वाला। ये छल और कपट। कोई ऐसी आई महाराज कैकेयी के पास जैसे सर्पिणी आ गई हो।

गूढ़ कपट प्रिय बचन सुनी।
तीय अधरबुद्धि रानी।।

कपटी के और वचन आते ही बोली– कैकेयी बोली – बड़ी खुश हो रही है। जब कौशल्या तेरी सौतन तेरे पे शासन करेगी। और कोशल्या तेरी जीजी बाई, जीजी बाई करती है अभी तो। देखो भिड़ाने वाले। कथा क्यों हो रही है? अपण भीड़ाने वाले से सावधान रहे। अपण भिड़ावें नहीं। अपने कान का छेद सीधा हृदय में उतरना चाहिये। जिस कान का छेद बाहर निकले। वो मूर्ती पाँच रूपये की भी नहीं। ऐसा हमने बचपन में कथा में पढ़ा। एक कहानी पिताजी सुनाया करते थे। पिताजी एक दिन रात को दस बजे भीण्डरेश्वर महादेव के दर्शन करके आये, आरती करके आये।



सेवा - स्मृति के क्षण

सम्पादकीय

सामाजिक समरसता हमारा उद्देश्य है तथा सभी वर्गों के सहयोग से ही राष्ट्र व समाज की सुदृढ़ता संभव है। यह सोच प्रारंभ से ही हमारी वैचारिक सम्पदा रहा है, किन्तु कुछ समय से यह विचार अनेकानेक कारणों से कमजोर हुआ है। आज समाज जातियों, उपजातियों व अन्य घटकों में तेजी से बँट रहा है। जाति–गौरव भी श्रेयस्कर हो सकता है यदि उसके मूल में समग्र का व्यापक चिंतन भी सहयात्री हो। हो यह रहा है कि समाज छोटे–छोटे घटकों में बँट गया है तथा हर छोटा घटक स्वयं को सर्वश्रेष्ठ मानने की गलतफहमी में जी रहा है। इस सीमित सोच के कारण वैमनस्य व द्वेषता का निर्माण हो रहा है जो हर दृष्टि से घातक है। होना तो यह चाहिए कि हम भले ही छोटे–छोटे घटकों में रहकर कार्य करें पर उद्देश्य हो पूर्णता का। पूर्णता ही वरैण्य होती है। पूर्णता ही समृद्धि की संवाहक होती है तथा पूर्णता ही सम्पूर्ण व्यवस्था को एकजुट रखती है। अणु से पदार्थ की भावना ठीक है पर अणु, अणु ही रहे तथा दूसरे अणु से भेददृष्टि से व्यवहार करे यह दुःखद है। आज समग्रदृष्टि ही ज्यादा आवश्यक है।

कुछ काव्यमय

जीवन को समझो,
यह एक परीक्षा है।
परिणामों की रहती
व्यग्र प्रतीक्षा है।
यों तो संघर्षों से
जीवन भरा पड़ा है,
पर संकल्पों से जीयें,
यही इक दीक्षा है।

- वरदीचन्द राव

संस्थान के प्रयास से जन्म से ही दिव्यांग विनोद चलने लगा

विनोद सराठे, पिता : पुरूषोत्तम दास जी, शहर पिपरिया, जिला– हौशंगांबाद (मध्यप्रदेश) में 27 वर्षों से लकड़ी के सहारे चलने वाले विनोद का जीवन निराशामय था। इलाज के लिए विनोद को कई बड़े शहरों में दिखाया गया, लेकिन पांव से दिव्यांग विनोद की हालत दिन–दिन बिगड़ती ही गई।

इसी बीच टी.वी. पर नारायण सेवा संस्थान का कार्यक्रम देखकर विनोद के हृदय में आशा की किरण जगी और वह अपनी पत्नी के साथ उदयपुर स्थित नारायण सेवा संस्थान पहुँचा। जांच के बाद विनोद के घुटने का निःशुल्क ऑपरेशन हुआ।

27 वर्षों से लकड़ी के सहारे चलने वाले विनोद की लाठी अब छूट चुकी थी और कैलिपर पहनकर आसानी से चलने लगा है। विनोद इसे अपने जीवन की नई शुरूआत मानता है।

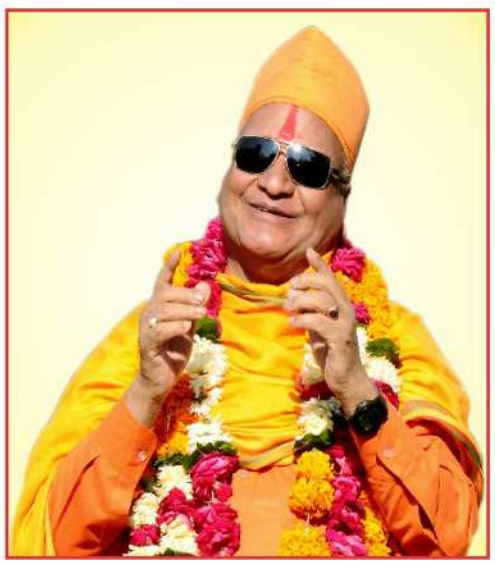
अपनों से अपनी बात

हमारे विकार मिटे

भाव बढ़िया है, प्रज्ञा जागृत है, समझदारी अच्छी है। मन्थरा जैसी दुर्बुद्धि नहीं होनी चाहिये। मन्थरा ने तो इतनी दुर्बुद्धि की कि हर तरह से केकैयी को पहले कहती थी– लक्ष्मण ने आपको कुछ कह तो नहीं दिया? तेरे गाल तो नहीं फूल गये? अरे! किसके आधार पर गाल फुलाऊंगी? आज सबसे ज्यादा तो कौशल्या सुखी है। कद्रु और विनिता गरूड़ माता विनिता का उदाहरण दे दिया। गरूड़ जी की माता विनिता को जैसे नाग माता कद्रु ने दुःख दिया। नाग क्या है? विषधार क्या है? ये हमारे विकार, ये हमारा क्रोध, काम की अग्नि।

काम बात कफ लोभ अपारा ।
क्रोध पित्त नित छाती जारा।।

कोई कहते हैं– मोह क्या हुआ? अज्ञान, ज्ञान ही नहीं है। माता से कैसे बोलना चाहिये? कड़क बोल दिये। माताजी को रोज प्रणाम करो। मानसिक प्रणाम करो। मुझे माताजी का वो दृश्य बार–बार स्मरण आता है। जब मैं भोजन के लिये बैठा था– थाली ले के। माताजी रोटी बनाती हुई गीताजी का पाठ कर रही थी। अठारवां अध्याय का। क्या अर्जुन तेरा मोह दूर हूआ? क्या अर्जुन तूं ज्ञानमार्ग पर चला? ज्ञानमार्ग– महाराज कहानियों को तो आप ने सुना ही है। आप तो दोहा बोलो। माणो मनोरंजन करो। स्नेहमयी संस्काराय, प्रेममयी उपकाराय, करुणामयी उपकाराय नमः। परिवार .तार्थ नमः। परिवार का कर्त्तव्य निभाना। बुजुर्गों का सम्मान करना। बच्चों को स्नेह देना। बच्चे तो ये छोटे–छोटे होते हैं ना? ये दो रुपया रा गुब्बारा आवे। दो रुपयाऊं ज्यादा रो नी आवे। ये दे दिया करो। ये गुब्बारा बच्चों को देंगे। बच्चे खुश हो जायेंगे।



एक वकील ऑफिस में बैठे,
सोच रहे थे अपने दिल।
फला दफा पर बहस करूंगा,
प्वाईन्ट मेरा है बड़ा प्रबल।।
उधर कटा वारंट मौत का,
कल की पेशी पड़ी रही।
परदेशी तो हुआ रवाना,
प्यारी काया पड़ी रही।।
प्यारी काया पड़ी रहेगी।

मंथरा का कोई नाम नहीं रखता। कोई अपनी बेटी का नाम मंथरा रखता है तो बताओ? मैंने तो नहीं सुना। हाँ दुर्गावती मिलती है, लक्ष्मीबाई मिलती है।

खूब लड़ी मर्दानी वो तो,
झांसी वाली रानी थी।
बुन्देलों हरबोलों के मुँह,
हमने सुनी कहानी थी।।
मीरांबाई मिलती है हाँ,
गिरधर म्हाने चाकर राखो जी।

सेवा में चाकर ही बनना है। देखो ये केला। एक केले का ये दसवां हिस्सा इतना, इसका भी आधा। ये बीज बोया गया था। सत्कर्मों का बीज, पुण्य का बीज, आनन्द का बीज, ये किसी की भलाई का बीज। गीत–

अच्छे बीज जो डाले,
अच्छी फसल को पायें।
आओ भावक्रान्ति को फैलाये।।
ये पराये आँसू को पौंछने का बीज
है सभी बन्दे प्रभु के।
बन्दगी उनकी करो।
प्रेम की बोओ फसल ,
आनन्द फल फिर बाँट लो।

जैसा बोयेंगे वैसा काटेंगे। एक बीज बोया गया केले का इतना छोटा सा, और झुण्ड के झुण्ड केले आ गये। जो इतना अच्छा कार्य नारायण संस्थान ने प्रारम्भ किया। हरेक प्राणी के अन्दर भगवान को देखना। किसी महापुरुष ने कहा है– अगर आप किसी की खुशियाँ पेन, पेन्सिल बन के लिख नहीं सकते। कम से कम रबड़ बन के दूसरों के दुःख को मिटा तो सकते हो।

–कैलाश 'मानव'

विधि का विधान

एक बार मृत्यु के देवता यमराज भगवान शिव से मिलने उनके धाम पहुँचे। उनके द्वार पर उन्होंने एक कबूतर को बैठे देखा। उन्होंने उसे गौर से देखा और कुछ विचार करते हुए आगे बढ़ गए। ये देख कर कबूतर भयभीत हो गया।

कुछ समय पश्चात् श्री हरि विष्णु भी, अपने वाहन गरुड़ पर सवार होकर शिवजी से मिलने पहुँचे। गरुड़ बाहर रुक गए और विष्णु जी शिव से मिलने

अंदर चले गए।

गरुड़ ने भयभीत कबूतर को बैठे देखा तो भय का कारण पूछा। कबूतर ने यमराज के देखने वाली बात गरुड़ को बता दी। कबूतर की बात सुनकर गरुड़ ने सोचा कि क्यों न मैं इसको इतनी दूर ले जाऊँ कि काल इसको छू भी न पाए। गरुड़ उसको अपनी पीठ पर बिठाकर, पलझपकते ही वहाँ से हजारों किलोमीटर दूर एक घने जंगल में ले गए और कहा कि अब तुम सुरक्षित हो। उस कबूतर को छोड़कर गरुड़ जैसे ही वापस आए तो उन्होंने देखा कि यमराज कुछ विचलित–सी मुद्रा में वहाँ खड़े थे। गरुड़ के पूछने पर उन्होंने बताया कि थोड़ी देर पहले यहाँ एक कबूतर बैठा था। मेरी गणना के अनुसार आज यहाँ से हजारों किलोमीटर दूर उसकी मृत्यु निश्चित है और इतने कम समय में यह कबूतर वहाँ कैसे पहुँच पाएगा? मैं उसी कबूतर को ढूंढ रहा हूँ, न जाने कहाँ चला गया? गरुड़ मन ही मन बहुत पछताए, क्योंकि वे उस कबूतर को वहीं छोड़ आए थे, जहाँ पर उसकी मृत्यु लिखी थी। सत्य है, विधि के विधान को कोई नहीं टाल सकता।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

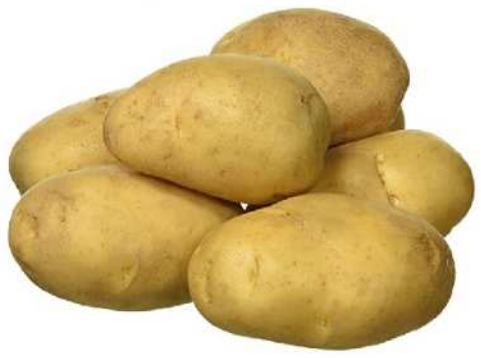
(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित–झीनी–झीनी रोशनी से)

मुम्बई स्थित मफत काका के दीवाली बेन चेरिटेबल ट्रस्ट को विदेशों से जो राहत सामग्री प्राप्त होती थी वह शेयर एण्ड केयर नामक एक अन्तर्राष्ट्रीय संस्था के माध्यम से प्राप्त होती थीं इस संस्था का कार्यालय समीप ही न्यू जर्सी में अवस्थित था। इसके अध्यक्ष गुजराती मूल के ही थे। कैलाश इनसे मिलने गया तो वे बहुत गद्‌गद् हो गये। उन्होंने कैलाश के कार्यो के बारे में मोफत काका से बहुत कुछ सुन रखा था। वे कैलाश को अपने घर ले गये, डॉ. अग्रवाल भी साथ थे। उन्होंने अपना पूरा घर दिखाया फिर दोनों को एक सोफे पर बिठाया और खुद फर्श पर बैठ गये। उनकी सरलता देख दोनों आश्चर्यचकित थे। इतने महान व्यक्ति की ऐसी विनम्रता देखकर नतमस्तक हो गये।

न्यूयार्क में ही डॉ. आर.के. अग्रवाल के एक शिष्य डॉ. जितेन्द्र सिंह सोढ़ी का भी मकान था, सब इन्हें राजा कहकर बुलाते थे। डॉ. अग्रवाल ने इन्हें फोन किया तो उन्होंने अपने घर आकर रहने का निमंत्रण दे दिया। राजा का घर बहुत बड़ा था, स्विमिंग पुल, बगीचा आदि सब सुविधाएं थी। कुछ दिन यहां भी रहे। संयुक्त राष्ट्र संघ का कार्यालय भी न्यूयार्क में ही था। कैलाश की यू. एन.ओ. देखने की बहुत इच्छा थी। वहां गये तो पता चला कि एन.जी.ओ. की कान्फ्रेंस चल रही है। कोन्फ्रेंस में कई भारतीय भी भाग ले रहे थे। ये बाहर आये तो कैलाश ने इनसे अभिवादन किया तो वे पूछ बैठे–आप भी डेलीगेट हैं क्या। कैलाश ने कह दिया कि वह है तो नहीं मगर बनना जरूर चाहता है। बात हंसी–मजाक में टल गई, मगर कैलाश के मन की टीस जरूर उभर कर सामने आ गई।

अंश - 182

आलू के अनोखे गुण



आलू से कई लोग परहेज करते हैं क्योंकि आलू को आमतौर पर चर्बी बढ़ाने वाला माना जाता है। लेकिन आलू के कुछ ऐसे उपयोगी गुण भी हैं जिन्हें आप शायद ही जानते होंगे। आलू में विटामिन सी, बी कॉम्प्लेक्स तथा आयरन, कैल्शियम, मैंगनीज, फास्फोरस तत्व होते हैं आलू के प्रति 100 ग्राम में 1.6 प्रतिशत प्रोटीन, 22.6 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, 0.1 प्रतिशत वसा, 0.4 प्रतिशत खनिज और 97 प्रतिशत कैलोरी ऊर्जा पाई जाती है।

- आलू उबालने के बाद बचे पानी में एक आलू मसलकर बाल धोने से आश्चर्यजनक रूप से बाल चमकीले, मुलायम और जड़ों से मजबूत होंगे। सिर में खाज, सफेद होना व गंजापन तत्काल रुक जाता है।
- जलने पर कच्चा आलू कुचलकर जले भाग पर तुरंत लगा देने से आराम मिल जाता है।
- आलू को पीसकर त्वचा पर मलें। रंग गोरा हो जाएगा।
- आलू के रस में नींबू रस की कुछ बूंदें मिलाकर लगाने से धब्बे हल्के हो जाते हैं।
- आलू के टुकड़ों को गर्दन, कुहनियों आदि सख्त स्थानों पर रगड़ने से वहां की त्वचा साफ एवं कोमल हो जाती है।
- आलू भूनकर नमक के साथ खाने से चर्बी की मात्रा में कमी होती है।
- झाइयों तथा झुर्रियों से छुटकारा पाने के लिए आलू के रस में मुल्तानी मिट्टी मिलाकर झाइयों और झुर्रियों पर लगाएं। बीस मिनट बाद चेहरा पानी से साफ कर लें।
- भुना हुआ आलू पुरानी कब्ज दूर करता है। आलू में पोटेशियम साल्ट होता है। आलू अम्लपित्त को रोकता है।
- चार आलू सेंक लें फिर उनका छिलका उतार कर नमक, मिर्च डालकर खाएं। इससे गठिया ठीक हो जाता है।
- उच्च रक्तचाप के रोगी भी आलू खाएं तो रक्तचाप को सामान्य बनाने में लाभ करता है।
- कच्चा आलू पत्थर पर घिसकर काजल की तरह लगाने से 6 वर्ष पुराना जाला और 4 वर्ष तक का फूला 3 महीने में साफ हो जाता है।

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

अनुभव अमृतम्

माता जी आप ने कृपा की। माताजी आपने उस समय गीता जी का ज्ञान दिया। जब मैं बिलकुल अबोध था 5 साल का छोरा आप बोलती जाती थी, और मैं सुनता जाता। अर्जुन क्या तुझे ज्ञान आया? क्या तुझे बोधि प्राप्त हुई? अर्जुन क्या तेरा मोह दूर हुआ?

कर्त्तव्य करो अज्ञान को भगाओ भाई।

कौनसी शक्ति दौड़ा रही है।

कभी पारनवा, कभी झाड़ोल, कभी कालीवास घूमा रही है।

लगन ये लगन मैं भगवान में लगा रहा हूँ। मैंने बहुत लगन से काम किया। अरे! तेने क्या किया कैलाश? तेरी देहधारा, तेरी विचार धारा, तेरे परमाणु, तेरे अणु, तेरे अंग प्रत्यंग सब नश्वर है? धू–धू करके जल जाएंगे, अरे! बड़ी लकड़ियाँ नीचे लगाना, कुछ लकड़ियाँ लगाए रखो बीच में, जरूरत पड़ेगी। आज कल, अरे! घर बस गया। गृहस्थी बस गई। छोरे हो गए, छोरियाँ हो गई। बेटे हो गए, बेटियाँ हो गई। अपनी अपनी दुनिया हो गई। झाड़ोल तय किया 26 तारीख को झाड़ोल तहसील मुख्याल एस.डी.एम. साहब का कार्यालय भी वहीं है। तहसीलदार साहब का भी कार्यालय वहाँ है। हमें उस समय यह भी नहीं आता था कि मुख्य अतिथि क्या होता है? अध्यक्ष क्या होते हैं? परम विशिष्ट अतिथि क्या होते हैं? हम तो एक लगन में दौड़ रहे थे। एक बार एक बड़े महापुरुष ने कहा था कैलाश जी दौड़ते दौड़ते तनिक रूक लो।

अब विपश्यना ध्यान। जब अभी एक घंटा 10 मिनट किया तो पूरे टाइम रूका। रूक कर देखता रहा। ये लहरें ये जन्म फिर नष्टम उत्पादनम्, नष्टम उत्पादनम् हुआ, फिर नष्ट हुआ। ठाकुर जी झाड़ोल पौष्टिक आहार बनाना है। अरे! भाई कल सुबह पौष्टिक आहार बनेगा, अरे! हम सब आ जाएंगे। 3 बजे आ जाएंगे। 4 बजे से बनना शुरू हो जाएगा।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 309 (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) 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 : न्यूटेक 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