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-2622 • उदयपुर, सोमवार 28 फरवरी, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

होशंगाबाद, (मध्यप्रदेश), 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 काम सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 13–14 फरवरी 2022 को अग्निहोत्री गार्डन सदर बाजार , होशंगाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता रोटरी क्लब, होशंगाबाद रहा। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 342, कृत्रिम अंग माप 134, कैलिपर्स माप 34, की सेवा हुई तथा 27 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री अवधेश प्रताप सिंह जी (सचिव, मध्यप्रदेश विधानसभा), अध्यक्षता कर्नल श्री महेन्द्र जी मिश्रा (रोटरी मण्डलाध्यक्ष 3040), विशिष्ट अतिथि श्री जिनेन्द्र जी जैन (इलेक्ट मण्डलाध्यक्ष 2022–23), श्री

नरेन्द्र जी जैन (डिस्ट्रिक्ट ट्रेनर 3040), श्रीमती रितु जी ग्रोवर (नामिनी मण्डलाध्यक्ष 2023–24), श्री धीरेन्द्र जी दत्ता (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री गजेन्द्र जी नारंग (पूर्व मण्डलाध्यक्ष), श्री आशीश जी अग्रवाल (अध्यक्ष, आयोजन समिति), श्री प्रदीप जी गिल (अध्यक्ष, रोटरी क्लब) रहे।

डॉ. रामकृपाल जी सोनी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), सुश्री नेहा जी (पी.एन.डो.), श्री किशन जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी अग्निहोत्री (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक), श्री अनिल जी (विडियो एवं फोटोग्राफर) ने भी सेवायें दी।

पुणे (महाराष्ट्र), 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 सतत् कर रहा है।

ऐसा ही एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 14 फरवरी 2022 को अंकुश राव लांगडे नाट्य सभागृह भोंसरी रोटरी में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता क्लब डायनोमिक भोंसरी राजगुरुनगर रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 42, कृत्रिम अंग वितरण 27, कैलिपर माप वितरण 10 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् महेश दादा लांगडे (विधायक, भोंसरी), अध्यक्षता श्रीमान् प्रशान्त जी देशमुख (माजी प्रांत डिस्ट्रीक), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् नितिन जी लांगडे (नगर सेवक, भोंसरी), श्रीमान् अशोक जी पंगारिया (रोटरी क्लब डायनामिक अध्यक्ष, भोंसरी), श्रीमान् रो

अजीत जी वालुंज (अध्यक्ष, रोटरी क्लब ऑफ राजगुरुनगर) रहे।

शिविर टीम में श्री मुकेश जी (शिविर प्रभारी), श्री सुरेन्द्र सिंह जी झाला (आश्रम प्रभारी पुणे), श्री भरत जी भट्ट , श्री देवीलाल जी मीणा, श्री हरीश जी रावत (सहायक), भगवती जी पटेल (टेक्नीशियन) ने भी सेवायें दी।

मन के जीते जीत सदा
समाचार पत्र के स्वामित्व एवं अन्य विषयों से संबंधित विवरण घोषणा – पत्र
फार्म सं. 4

1	प्रकाशन स्थल	– E.D-71, बप्पा रावल नगर, हिरण मगरी से. 6 उदयपुर (राज.)
2	प्रकाशन अवधि	– दैनिक
3	मुद्रक का नाम	– विजय अरोड़ा, न्यूट्रेक ऑफसेट प्रिंटर्स,
4	क्या भारत का नागरिक है	– हाँ
5.	पता	– 13, भोपा मगरी, बी.एस.एन. एल. एक्सचेंज के पास, हिरण मगरी से.3, उदयपुर (राज.)
6.	प्रकाशक का नाम	– कैलाश चन्द्र अग्रवाल
7.	क्या भारत का नागरिक है	– हाँ
8.	पता	– 483, सेवाधाम, सेवानगर, हि.म., से. 4, उदयपुर (राज.)
9.	संपादक का नाम	– लक्ष्मीलाल गाडरी
10.	क्या भारत का नागरिक है	– हाँ
11.	पता	– गांव नवानिया,तहसील वल्लभनगर, उदयपुर, (राज)
12.	उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के 1 प्रतिशत से अधिक से साझेदार या हिस्सेदार हो।	– नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मैं कैलाश चन्द्र अग्रवाल एतद् द्वारा घोषित करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिये गये विवरण सत्य हैं।

हस्ताक्षर
कैलाशचन्द्र अग्रवाल
(प्रकाशक के हस्ताक्षर)

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

दिनांक व स्थान

1 मार्च 2022
जग जीवन स्टेडियम, स्टेशन रोड प्रखण्ड कार्यालय के पास, मोहनीया, जिला कैमूर, बिहार

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'
'सेवक' प्रशान्त भैया

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

संत की महिमा

तुर्किस्तान और ईरान के बीच कई सालों से लड़ाई चलती चली आ रही थी। तुर्किस्तान को बार–बार हार का मुंह देखना पड़ रहा था। किन्तु एक दिन संयोगवश ईरान के प्रसिद्ध सन्त पुरुष अत्तारी साहब तुर्कों के हाथ में पड़ गये। तुर्क तो ईरानियों से खार खाये हुए ही थे। इसलिए वे अत्तारी साहब को मार डालने के लिए तैयार हो गये। ईरान के कुछ लोगों को इसका पता चला। इस पर एक भले धनवान पुरुष ने अत्तारी साहब के वजन के बराबर हीरे देने की तैयारी दिखाई और मांग की कि सन्त पुरुष को छोड़ दिया जाय, लेकिन तुर्क नहीं माने। जब ईरान के बादशाह को इस बात की खबर लगी तो वे खुद तुर्किस्तान के सुलतान के सामने हाजिर हुए और बोले, "मेरे राज्य के लिए आपकी न जाने कितनी पीढ़ियां हमसे लड़ती आ रही हैं, फिर भी आप हमसे हमारा राज्य छीन नहीं सके हैं, लेकिन आज मैं आपसे यह कहने आया हूं कि आप हमसे राज्य ले लीजिए और हमारे अत्तारी साहब को हमें वापस सौंप दीजिये। धन नाशवान है, राज्य भी नाशवान है; किन्तु सन्त तो सदा अमर हैं। अत्तारी साहब को खोकर ईरान कलंकित नहीं होना चाहता।"

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

गंगा तट पर 26 वर्षों तक साल में 6–6 महिने पिताजी और माताजी जब बिराजे स्वर्गाश्रम में बिराजे। प्रातः 3:00 बजे पिताजी को नसों में से एक नस जगा देती थी। उठो मदनलाल जी पुकार रही है। भोले शंकर भगवान का अभिषेक कर लो। बिल्वपत्र चढ़ा दो। बारह मास श्रावण, मास पाल लीजिए। अभिषेक के बाद सेवा के बाद दान के बाद बारह मास श्रवण मास उत्तमो–उत्तम सेवा जितनी आप कर सकें। ईश्वर केवल एक है वो सर्व समर्थ है। रिलीजन केवल लव का है, प्यार का रिश्ता है। गंगातट पर 3:00 बजे उठकर के गंगा स्नान करके जब पिताश्री जी बिल्वपत्र चढ़ाते थे। आपके पास एक केला हो पूर्ण समर्पित भाव से चढ़ा देना। एक दर्जन नहीं हो या गुच्छा नहीं हो, अन्य फल नहीं हो ये आम हो तो बढ़िया बात है नहीं है तो कोई बात नहीं। आपके मन के भाव तो है, आपके मन का अक्षत है ऐसा अक्षत जो कभी क्षय नहीं होता। अपने भावों को श्रद्धाहित बना लेना। मैं बोलूंगा मन चंगा तो कठौटी में गंगा। गंगा मैया की कृपा से मन चंगा हो जाता है, और मन जब चंगा हो जाता है तो पिताजी पोस्टकार्ड में लिखते हैं कैलाश मैं राजाभोज से भी ज्यादा आनन्दित अपने आपको महसूस करता हूँ।

साधक – प्रश्न एक भाई आपको प्रणाम करते हैं, कहते मेरा नाम रामलाल है और मैंने आपके कुम्भ में दर्शन किए थे। इनकी मौसी है स्थिति यह है गुरुदेव मन चंगा हो जाये वहीं पर इनकी मौसीजी की एक अजीब सी आदत है कि जैसी किसी की तारीफ करदो जैसे विमला देवी ने अच्छा भोजन बनाया ये तुरन्त कहे इसमें क्या है ? शिमला देवी अच्छा बना सके मतलब किसी से कम्पेयर करके उसका मान घटा देती है ?

गुरुजी – इसमें अपने मेवाड़ी में, मारवाड़ में कहें बात काट दी दी। मतलब किसी की तारीफ हो रही थी, उनको अच्छी नहीं लगी तो विमला देवी तो कमला देवी ले लिया सीता देवी ले लिया यूं बात काटना अच्छी बात नहीं है, अच्छे श्रोता बनना चाहिए। विमला देवी जी की बात पूरी होने दीजिए। उनके गुणों को उनके स्वभाव को आप आत्मसात कर पायेंगे तो आपको ही लाभ होगा। जिन विमला देवी जी प्रशंसा हो रही है उनको लाभ होगा कि नहीं होगा ? ये जो प्रशन्सा कर रहे उनको विदित नहीं है। लाभ होगा या नहीं होगा। आपने सुनकर के तनिक 10 सैकेण्ड़–5 सैकेण्ड़ चिन्तन कर दिया। विमला देवी जी अच्छा भोजन बनाती है, मैं भी अच्छा बनाऊंगी। अभी जो बनाती हूँ उससे और अच्छा बनाऊंगी। तो कल्याण हो जावे।

सम्पादकीय

भूत, भविष्य और वर्तमान कालों में हर व्यक्ति विचरण करता रहता है। एक विचारवान् व्यक्ति के लिये यह संभव नहीं है कि वह अपने विगत का स्मरण भूल जाये। अतीत की छाया हर समय उसे घेरे रहती ही है। और भविष्य तो इतना आकृष्ट करता है कि अधिकतर व्यक्ति उसे जानने को आतुर रहते हैं। भविष्य को जानने के लिये विश्व में अनेक पद्धतियों का विकास भी इसी सोच का परिणाम है। हम ज्यादातर या तो भूतकाल में चले जाते हैं या भविष्य के चिंतन में उलझ जाते हैं, इस कारण हर बार वर्तमान से चूक जाते हैं। यह ठीक है कि भूतकाल हमें मूल्यांकन करने व सीखने का अवसर देता है। उससे गौरव की अनुभूति भी होती है। और भविष्य हमें कमियों को सुधारने की प्रेरणा देता है। किन्तु वर्तमान तो वास्तविक जीवन है। यह आज है। कहा भी जाता है कि –'आज है जो राज है।' यानी किया जा सकता है वह तो वर्तमान ही है। यही आनंद का स्रोत है, कर्म का संकल्प है तथा फल का भोग है। इसलिये ज्यादा से ज्यादा वर्तमान में जीने की आदत डालेंगे तो हम व्यावहारिक बन सकेंगे।

कुछ काव्यमय

भूत, भविष्य व वर्तमान हैं,
तीन दशायें जीवन की।
इसमें भिन्न भिन्न रहती हैं,
भावदशा मानव मन की।
पर निर्णायक वर्तमान है,
यही वास्तविक जीवन है।
भूत, भविष्य भी मानव का
वैचारिक जीवन धन है।

अपनों से अपनी बात

अच्छे कर्म करना है

कर्मनिष्ठ हो भाव तो,
दान सेवा धर्म।
त्यागें बल अभिमान का,
जाने सेवा मर्म।।

सेवा स्वभाव, सेवा के दूत आप हो, कभी तो आप टी. वी. खोल लेते हो और यही चेनल खोलते हैं, इसी समय खोलते हैं। भाव निष्ठ हो। हमारे कर्मों में भाव आ जाये। एक ट्रक के पीछे लिखा था हमारे डॉ. अग्रवाल साहब ने देखा। उनकी कृपा की अनुभूति करते हुए आपको बोल रहा हूँ–

भाव हमारे अच्छे हों तो,
बरकत हमारी दासी है।
कर्म हमारे अच्छे हों तो,
घर में मथुरा काशी है।।

मार्कण्डेय जी के भाव अच्छे थे। मार्कण्डेय जी के भावो में उन्हें विदित था कि मेरे को परमात्मा देव ने विधाता जी ने, मेरे पूज्य पिताश्री ने मुझे कहा था– छः साल की उम्र दे के ही भेजा है। लेकिन शिवजी की भक्ति से, महाकालेश्वर भगवान की भक्ति से मार्केण्डेय जी लाला अजर, अमर हो गये।

छः वर्ष की आयु पाते ही,
यमराज उन्हें लेने आये।
चरणों में लिपटे बालक ही,
भगवान स्वयं दौड़े आये।।

पारब्रह्म परमात्मा स्वयं महाकालेश्वर जी ने अजर, अमर का वरदान दे दिया।

– कैलाश 'मानव'

क्रोध पर विजय

क्रोध मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु है। क्रोध मनुष्यों के बीच वैमनस्य पैदा करता है। क्रोध पर विजय ही सबसे बड़ी जीत है।

बात उस समय की है जब अब्राहम लिंकन अमेरिका के राष्ट्रपति थे। उनके पास तत्कालीन रक्षा मंत्री आए और मंत्री की शिकायत करते हुए कहने लगे, "मैं इस सेनाध्यक्ष से बहुत परेशान हूद्द।

इनके काम करने का तरीका मुझे पसन्द नहीं है। इस वजह से मुझे बहुत क्रोध आ रहा है और मैं सेनाध्यक्ष को

एक पत्र लिखने वाला हूँ।"

रक्षा मंत्री की बात सुनकर अब्राहम लिंकन ने कहा, "जरूर लिखिए और उस पत्र में आप अपने मन की सारी भड़ास निकाल दीजिए।"

रक्षा मंत्री ने पत्र लिखा और पत्र लेकर पुनः अब्राहम लिंकन के पास पहुँचे। अब्राहम लिंकन ने पत्र लिया और उसे तत्काल फाड़ दिया। यह देखकर रक्षा मंत्री ने पूछा, "आपने इसे क्यों फाड़ा?"

अब्राहम लिंकन ने जवाब दिया, "जब भी आपको गुस्सा आए तो उसे कागज पर लिख दो और उस कागज को फाड़ दो।"

अर्थात् क्रोध को कभी भी अपने अन्दर मत रखिए। उसे कागज फाड़ने के माध्यम से बाहर निकाल दीजिए। इससे सामने वाले को कड़वे शब्द भी नहीं सुनने पड़ेंगे, आपसी झगड़ा भी नहीं होगा और आप क्रोध से शरीर पर होने वाले दुष्प्रभाव से भी बच जाएँगे।

–सेवक प्रशान्त भैया

जब हमारी आँखें भर आई

60 वर्षीय दादी, नाम जशोदा। 11 वर्षीय दीपाली व 10 वर्षीय पौत्री हेमानी के साथ उदयपुर की यात्रा करती है... पर यह यात्रा आम नहीं है.....11वर्षीय दीपाली खड़ी नहीं हो सकती, उस पर दादी के घुटनों का दर्द व इन सब के पश्चात् पहली बार यात्रा कर रही दीपाली व हेमानी के ढेर सारे प्रश्न। बस में पूरी जगह भी नहीं है, बहुत दिक्कत हो रही है..... साथ ही सफर लम्बा होने की वजह से भूख भी लगती है, प्यास भी... गर्मी भी.... पर फिर भी उन तीन जोड़ी आंखों में कहीं कोई दुःख नहीं..... परेशानी नहीं.....उलझन नहीं.....

उन आंखों की चमक किसी बहुत बड़े सुखद बदलाव को इंगित कर रही है.... निश्चित ही इस बदलाव को लाने में संस्थान व हम सभी की शुभकामना दीपाली के साथ है.....ईश्ववर ने आशा रूपी इतना बड़ा वरदान दिया है कि पूरी जिन्दगी उस रोशनी से चमकती रहती है। संस्थान के लोढ़ा पोलियो हॉस्पीटल में घिसटते–घिसटते दीपाली ने प्रवेश किया तो अपनी तरह अन्य दिव्यांगों को देखकर लगा कि मेरी दादी सही जगह लेकर आई है। डॉक्टर सा. ने चेक किया व ऑपरेशन की सलाह के बाद सिलसिला शुरू हुआ.....

जाँचें, ऑपरेशन, फिजियोथैरेपी, कैलिपर्स, आदि। और आज दीपाली, हेमानी व दादी तीनों फिर से एक यात्रा की तैयारी में है..... परन्तु यह सफर बहुत सुहाना है। वापस घर पर पहुंच कर सबसे मिलना है, और दिखाना है अपने पैरों पर चलते हुए ..... हॉस्पीटल के एक कोने में खड़ी दादी जार–जार रो रही है..... रोते–रोते उन्होंने कहा कि –जिन्दगी के सारे कर्तव्य बहुत अच्छे से निभाये, बच्चों को पढ़ाया–लिखाया –शादियां करवाई.....परन्तु यह कार्य दिल को ढेर सारा सुकून दे गया..... परिवारों के लाख इनकार करने पर भी सिर्फ अपनी जिद पर अपनी प्यारी पौत्री के इलाज करवाने ले आई.....

आगे दादी कहती है– संशय की स्थिति से निकल यथार्थ में जब अपनी पौती को चलते देख रही हूं तो लग रहा है –पूरी जिन्दगी में इतनी खुशी, इतनी मानसिक शान्ति, इतना आत्मगौरव खुद पर गर्व कभी महसूस नहीं किया..... ..लगता है जिन्दगी के अन्तिम पडाव को भी सार्थकता मिल गई है.....दादी से यह सब सुनकर अब हमारी आंखों में थे खुशी के आँसू.....

– कल्पना गोयल

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

शीघ्र ही कैलाश के पास कमला का फोटू भी आ गया। कैलाश को लड़की पसन्द आ गई। मदन अपने बड़े बेटे राधेश्याम व सोहनी के भानजे हरि को लेकर लड़की देखने अजमेर गया। परिवार धर्म पारायण लगा। कमला मिठाई–चाय लेकर आई। राधेश्याम ने उससे पूछा –कमला, तुम्हें 100 रु. देते हैं और सामान की सूची देते हैं तो तुम क्या क्या लाओगी। कमला ने सूची देख कर कहा–सबसे ज्यादा जरूरी तो आटा दाल है, पहले वो लेगी, पैसे बचे तो फिर कपड़े लत्ते लेगी। लिपस्टिक–पाउडर वगैरह की जरूरत नहीं, इनके पैसे बचा कर घर ले आयेगी। कमला के जवाब से सब प्रभावित हो गये। मदन ने सबको पूछा और हां कर दी। इस पर किसी ने कहा –लेने देन की भी बात कर लो तो मदन ने कहा –जिस घर में गीता, रामायण रखी हो, तुलसी जी की पूजा होती हो वहां इस तरह की बात क्या करनी। यह कह कर सब उठ गये।

28 अप्रेल 1968 को विवाह होना तय हो गया। बारात अजमेर गई। भीण्डर, बड़ी सादड़ी–मावली रेल लाईन पर स्थित था। सभी इस ट्रेन से मावली पहुँचे। मावली में गाड़ी बदल कर अजमेर पहुँचे। 70 के करीब बराती थे। विवाह का अधिकांश व्यय कमला के ताऊ गोपीकिशन ने ही वहन किया। उसके पिता मोहनलाल गर्ग की कपड़े की दुकान थी। दोनों भाई अलग–अलग व्यापार करते थे मगर एक दूसरे के प्रति उनमें असीम स्नेह था।

भीलवाड़ा में कैलाश का एक चचेरा भाई जुगल किशोर डिडवानिया था। बारात जब अजमेर से वापस मावली लौटी तो जुगल ने वर–वधू के लिये फर्स्ट क्लास का टिकिट बुक करा दिया। दुल्हा–दुल्हन दोनों फर्स्ट क्लास के डिब्बे में बैठ गए, गाड़ी बदलने की गहमा गहमी में किसी को बताया भी नहीं। इस बीच मदन ने देखा कि कैलाश व दुल्हन तो कहीं नजर आ ही नहीं रहे, वो डिब्बे से उतरा और जोर जोर से कैलाश–कैलाश आवाजें देने लगा। कैलाश ने पिता की आवाजें सुनी तो तुरन्त खिड़की से मुँह निकाल कर कहा–मैं यहां हूं। इस बीच ट्रेन चल पड़ी, मदन जल्दी जल्दी में फर्स्ट क्लास के डिब्बे में ही चढ गया।

अंश - 019

बर्तन भी दूर करते हैं बीमारियों को

तांबा

इस बर्तन में रखा पानी पीने से व्यक्ति रोग मुक्त होता है। रक्त शुद्ध होता है, लीवर से जुड़ी समस्या दूर होती है। तांबे का पानी शरीर के विषैले तत्वों को खत्म करता है। इनमें दूध नहीं पीना चाहिए।

पीतल

पीतल इसमें भोजन पकाने और खाने से कृमि रोग, कफ व वायुदोष नहीं होता। इसमें खाना बनाने से केवल सात प्रतिशत पोषक तत्व नष्ट होते हैं।

मिट्टी

इनमें ऐसे पोषक तत्व मिलते हैं जो हर बीमारी को शरीर से दूर रखते हैं। इसलिए इसमें पौष्टिक और स्वादिष्ट खाना बनाने के लिए धीरे–धीरे पकाना चाहिए। समय लगता है मगर सेहत के लिए अच्छा होता है। यह दूध व दूध से बने उत्पादों के लिए सबसे उपयुक्त हैं। इसमें पकाने से सौ प्रतिशत पोषक तत्व मिलते हैं व अलग स्वाद आता है।

चांदी

शरीर को आंतरिक ठंडक देती है। दिमाग व आँखों की रोशनी तेज होती है। पित्त दोष, कफ, वायुदोष नियंत्रित रखता है।

स्टील

बर्तनों में गर्म करने पर कोई क्रिया नहीं होती, इसलिए इनसे शरीर को न फायदा होता है न नुकसान।

एल्युमिनियम

यह बॉक्साइट का बना होता है। इसमें खाने से शरीर को सिर्फ नुकसान ही होता है। यह आयरन व कैल्शियम को सोखता है। इससे हड्डियां कमजोर होती है। मानसिक बीमारियां होती हैं लीवर व नर्वस सिस्टम को क्षति पहुंचती हैं। साथ ही किडनी फेल होना, टीबी, अस्थमा, दमा, शुगर जैसी गंभीर बीमारियां होती है। इसके कूकर से खाना बनाने में 87 प्रतिशत तत्व खत्म हो जाते हैं।

लोहा – इसमें बना भोजन शक्ति बढ़ाता है। लोहा तत्व शरीर में कुछ जरूरी पोषक तत्वों को खत्म करता है। सूजन और पीलापन नहीं होता। लेकिन इससे बुद्धि कम होती हैं। इसमें दूध पीना अच्छा है।

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

अनुभव अमृतम्

ऐसी वाणी बोलिये,
मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे,
आपुहि शीतल होय।।

भावों को अच्छा लगे। कभी कभी लगता है हमने हमारे विचारों को जिस टोकरी में पुष्प रहने चाहिये। मोगरा कितनी खुशबू देता, जैसे ही परमानन्द के बाहर जाते हैं, मोगरे की खुशबू आ जाती है। जिस टोकरे में मोगरा, गुलाब, जूही, रातरानी, दिन का राजा, सूरजमुखी रहना चाहिये, वहाँ कैसे–कैसे विचार गलत आ जाते हैं? पच्चीस साल पहले उन्होंने मेरे साथ ऐसा किया था। उस समय तो कुछ बना नहीं, हम मन में महसूस कर रहे थे, ताकत नहीं थी, अब करके देखें। ईंट का जवाब पत्थर से दूँगा। अरे! उन्होंने एक बार पच्चीस साल पहले कुछ किया, हो सकता उनका जीवन बदलकर अब संत हो गये हो, हो सकता है बहुत अच्छे व्यक्ति हो गये हों और आपने पच्चीस साल पहले किये भावों को भोग लिया और कई बार कोलाहल हो गया। गुलदस्ते में पुष्पों की जगह थी, और आपने काँटे उगा लिये और ऐसे काँटे जो चुभते हैं, ऐसे काँटे की जैसे ही कुभाव आते हैं।

पहले से संग्रहित इस साढ़े तीन हाथ की काया में, विचारों की काया में कहीं कुभावों से मिलकर के और अधिक शक्तिशाली बन जाते हैं। ज्वालामुखी भी फूट पड़ेगा, इसको कौन रोकेगा? कैलाश का ज्वालामुखी कैलाश को ही रोकना पड़ेगा। घर का पूत कुँवारा डोले, पड़ोसी के फेरा से काम नहीं चलेगा। कैलाश भैया और को प्रमोदता, खाली रह गये आप और कैलाश सोचता है कि कितनी कृपा रही भगवान की। उस कृपा के प्रतीक रूप में मिले राजमल जी भाईसाहब आधार स्तम्भ, संस्थान के आधार स्तम्भ, जिस पर संस्थान टिकी हुई है। वो राजमल जी भाईसाहब जिन्होंने अपने रसोईघर में साथ बिठाकर भोजन करवाया। मारवाड़ के रसोईया भोजन बनाने वाले, पतले–पतले फुलके, दोनों तरफ से चुपड़ी हुई, मुंगोड़ी की सब्जी, चँवले की सब्जी सूखी, छाछ, आनन्द आ गया। महाराज ऐसे राजमल जी भाई साहब जिनके द्वारा निवेदन करने पर मफत काका वर्षों तक सोयाबीन के ट्रक, शक्कर के ट्रक, दूध पाउडर बहुत सारा, विटामिन–ए के केप्सूल, कभी–कभी तीन –चार बार ज्वार के ट्रक, एक पूरी ट्रक देशी घी की, एक दो ट्रक कपड़ों की, सर्दी में सर्दी के गर्मी में गर्मी के वस्त्र भेजते रहे, ये आधार स्तम्भ।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 372 (कैलाश 'मानव')

श्री गणेशाय नमः

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

दिव्यांग एवं निर्धन कन्याओं के बनें धर्म माता-पिता

पूर्ण कन्यादान (प्रति कन्या)
₹ 51,000

आंशिक कन्यादान (प्रति कन्या)
₹ 21,000

पाणिग्रहण संस्कार (प्रति जोड़ा)
₹ 10,000

मेहंदी रस्म (प्रति जोड़ा)
₹ 2,100

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

अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालयः 483, 'सेवाधाम' सेवा नगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर (राज.) 313002, भारत

+91 294 662 2222, 266 6666 | +91 7023509999

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