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-2673 • उदयपुर, बुधवार 20 अप्रैल, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

लखनऊ (उत्तरप्रदेश) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षो से आपके आशीर्वाद से दिव्यांगजन सेवा में रत है। पूरे देश में स्थान–स्थान पर जाकर इसकी शाखाओं द्वारा दिव्यांगजन सहायता शिविर आयोजित किये जा रहे हैं। इस पुण्य कार्य को गति देने के लिये एक और विशाल निःशुल्क दिव्यांग जाँच, उपकरण वितरण तथा कृत्रिम अंग माप शिविर 7 अप्रेल 2022 को राश्ट्रीय नेहरू युवा केन्द्र, चौक लखनऊ (उत्तरप्रदेश) में संपन्न हुआ। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 29, कृत्रिम अंग वितरण 12, कैलिपर वितरण 25, बचे हुए कृत्रिम अंग 02, बचे हुए कैलिपर अंग 10 की सेवा हुई।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री कृश्ण कुमार जी खरै जी (सरकारी कर्मचारी), अध्यक्षता रंजना कुमारी जी (सरकारी कर्मचारी), विशिष्ट अतिथि श्री रामपाल जी गर्ग (नेहरू युवा केन्द्र मुख्य अध्यक्ष) रहे। श्री किशन लाल जी सुथार (टेक्निीशियन) सहित शिविर टीम में श्री ब्रदीलाल जी शर्मा (आश्रम प्रभारी), श्री गोपाल जी गोस्वामी, श्री सत्यनारायण जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

नारायण सेवा देख दिगम्बर जैनाचार्य हुए हर्षित -

जीव दया से जीवन सार्थकः आचार्य सुनील सागर जी महाराज

दिगम्बर जैनाचार्य पूज्य सुनील सागर जी महाराज ने कहा कि जीव दया में संलग्न व्यक्ति और परिवार का जीवन सार्थक हो जाता है। उन्होंने पीड़ितों की सेवा को ईश्वर की सच्ची भक्ति बताया। वे गत सोमवार को नारायण सेवा संस्थान के सेक्टर–4 स्थित मानव मन्दिर हॉस्पीटल में दिव्यांगजनों के बीच बोल रहे थे। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि आचार्य श्री ने देश के विभिन्न राज्यों से दिव्यांगता में निःशुल्क सुधारात्मक सर्जरी के लिए किशोर–किशोरियों व उनके परिजनों को मंगल संदेश दिया। उन्होंने संस्थान के ऑपरेशन थियेटर, कृत्रिम अंग व कैलीपर कार्यशाला, विमंदित एवं प्रज्ञा चक्षु बालकों के हस्तशिल्प गैलेरी का भी अवलोकन किया और बच्चों से बातचीत की। संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' ने पाद प्रक्षालन कर महाराजश्री का स्वागत किया तथा बालगृह के बच्चों ने बैण्ड बजाकर अभिवादन किया। उपस्थित साधकों एवं दिव्यांगों के परिजनों ने जयघोष कर आशीर्वाद लिया। प्रवचन सभा का संयोजन महिम जी जैन ने किया।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

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

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

▪ संत बाबा वालजी आश्रम, श्री कृष्ण राधा मंदिर कोटला कला, उना, हिमाचल प्रदेश
▪ गजानन मंगल कार्यक्रम, गजानन मंदिर के पास, शंकर नगर, पुसद, महाराष्ट्र
▪ कुकटपल्ली, हैदराबाद, तेलंगाना
▪ झाँसी, 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।

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

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

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity

स्नेह मिलन समारोह

दिनांक : 24 अप्रैल, 2022

स्थान

आनन्द लोयंस क्लब सोसायटी बैठक मन्दिर के पास, सरदार बाग के पीछे, आनन्द, गुजरात, सायं 4.30 बजे

सनातन धर्म मंदिर, सी ब्लॉक, से. 19, नोयडा, उत्तरप्रदेश, सायं 4.00 बजे

श्री सनातन धर्मसभा, राम बाजार, सोलन, हिमाचल प्रदेश, प्रातः 11.00 बजे

इसस्नेह मिलन समारोह में आपश्री सादर आमंत्रित है एवं अपने क्षेत्र में जो दिव्यांग भाई बहन है उन तक अधिक से अधिक सूचना देवें।

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

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

'सेवक' प्रशान्त भैया
अध्यक्ष, नारायण सेवा संस्थान

दूसरों के दुःख को देख अपना दुःख भूलें

जरा–सी मुस्कान से आपकी निर्जीव फोटो अच्छी आ सकती है, तो हमेशा मुस्कुराने से जिंदगी अच्छी क्यूँ नहीं हो सकती है।

एक बच्चा अपने माता–पिता और परमात्मा को कोस रहा था कि मेरे पास इतना भी पैसा नहीं है कि इस कड़कड़ाती धूप में पहनने के लिए चप्पल खरीद सकूँ।

तभी पीछे से आई एक आवाज ने उसका ध्यान अपनी तरफ खींचा –अरे भाई, रो क्यों रहा है? और एक दूसरा लड़का उसके पास आकर उसके गले में हाथ डालकर कहने लगा– यार ! तू इतना क्यों रो रहा है?

उस बच्चे ने कहा कि मेरे माता–पिता के पास पैसे नहीं है। मुझे भगवान ने इतना गरीब बनाया है कि मैं चप्पल–जूते भी नहीं खरीद सकता, इसलिए मैं रो रहा हूँ।

इस पर उस दूसरे लड़के ने कहा कि तू केवल इस बात के लिए रो रहा है कि तेरे पैरों में जूते–चप्पल नहीं है? देख भाई, जिस पाँव में जूते–चप्पल पहने जाते हैं, मेरे तो वे पाँव ही नहीं है। फिर भी मैं खुश हूँ और तू केवल जूतों के लिए रो रहा है। अपने से ज्यादा दुःखी किसी को देखते हैं तो हमें अपना दुःख कम लगता है।

भुला देना चाहिए

छोटे भाई की बेटी का विवाह था। बड़े भाई छोटे भाई द्वारा वर्षों पूर्व कहे गए कुछ अपमानजनक शब्दों को लेकर उस विवाह में सम्मिलित नहीं हो रहे थे। छोटा अनुनय–विनय करके हार गया, तो किसी ने बताया कि बड़े भाई रोज जिन संत के पास सत्संग करने जाते हैं, उनसे मिले।

संत ने छोटे भाई की सारी बात सुनी। दूसरे दिन बड़ा भाई संत से मिलने जब आया। उन्होंने बड़े को छोटे की कन्या के विवाह में शामिल होने को कहा।

बड़े ने उसके व्यवहार की बात बताई। संत बोले–"अच्छा यह बताओ, पिछले रविवार को मैंने क्या प्रवचन दिया था?" बड़े ने कहा–"महाराज ! याद नहीं रहा। कोशिश करने पर भी ठीक से याद नहीं आ रहा।"

संत बोले –"तो तीन वर्षों पूर्व कहे गए कटुवचन तुम्हें अब तक क्यों याद है। अगर अच्छी बातें याद नहीं हैं तो बुरी बातें क्यों सहेजकर रखी है?" बड़े भाई ने अपनी गलती जानी और विवाह का सारा प्रबंध उसने अपने जिम्मे ले लिया।

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

वृद्ध जटायु वीर ने खल के,
सिर पर उड़ आघात किया।
उसका पंख किन्तु पापी ने,
काटके ऐसा गिरा दिया।

और विलाप करते हुए सीते कहती है– रावण, मुझे छोड़, दुष्ट मुझे छोड़। अरे पापी, अरे दंभी तूं तनिक रूक जा, अभी राम भगवान आऐंगे। तेरे को नष्ट कर देंगे, अभी लक्ष्मणजी आऐंगे तुझे नष्ट कर देंगे। विलाप करते– करते, हाँ लक्ष्मण मैंने आपकी बात नहीं मानी। आपने बहुत धर्म की, न्याय की, नीति की बात कहीं थी।

सचिव बैद गुरु तीनि जौ,
प्रिय बोलहिं भय आस।
राज धर्म तन तीनि कर,
होई बेगिही नाश।।

शबरी माता जिन्होंने बेर जिमाये। वी बेर, प्रेम और नवधा भक्ति की। बाद में रामचन्द्र भगवान रो राजतिलक वियो जब सीताजी बोले कि– पुष्पक विमान में लंका से लौटे, अयोध्या में पधारे। राजतिलक हुआ फिर ससुराल का निमन्त्रण मिला, जनकपुरी गये। और माता सुनयनाजी ने बहुत– बहुत मिष्ठान का महाप्रसाद ग्रहण करवाया। पूछा– भोजन कैसे बनाया है ? माते, भोजन तो बहुत अच्छा बनाया है लेकिन। लेकिन सुनते ही माता सुनयना जी को लगा– कुछ कमी रह गयी दिखे, जमाई साहब पधारे। सबसे बड़े मेहमान जमाई साहब। तो क्या कमी रह गयी – प्रभु ? बोले– माते कमी कुछ नहीं रही, मुझे शबरी की याद आ गयी। मुझे शबरी के बेर याद आ गये, मुझे शबरी का प्रेम याद आ गया।

दिव्यांग, अनाथ, असहाय एवं वंचितजन की सेवा में सतत सक्रिय संस्थान के विभिन्न सेवा प्रकल्पों में करें सहयोग

कृपया अपने परिजनों या स्वयं के जन्मदिन, शादी की वर्षगांठ पुण्यतिथि को बनायें यादगार..

जन्मजात पोलियो ग्रस्त दिव्यांगों के ऑपरेशनार्थ सहयोग राशि

ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि	ऑपरेशन संख्या	सहयोग राशि
501 ऑपरेशन के लिए	17,00,000	40 ऑपरेशन के लिए	1,51,000
401 ऑपरेशन के लिए	14,01,000	13 ऑपरेशन के लिए	52,500
301 ऑपरेशन के लिए	10,51,000	5 ऑपरेशन के लिए	21,000
201 ऑपरेशन के लिए	07,11,000	3 ऑपरेशन के लिए	13,000
101 ऑपरेशन के लिए	03,61,000	1 ऑपरेशन के लिए	5000

निर्धन एवं दिव्यांगों को खिलाएं निवाला

आजीवन भोजन/नाश्ता सहयोग मित्ति

(वर्ष में एक दिवस 50 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन/नाश्ता सहयोग हेतु मदद करें)

नाश्ता एवं दोनों समय भोजन सहयोग राशि	37000/-
दोनों समय के भोजन की सहयोग राशि	30000/-
एक समय के भोजन की सहयोग राशि	15000/-
नाश्ता सहयोग राशि	7000/-

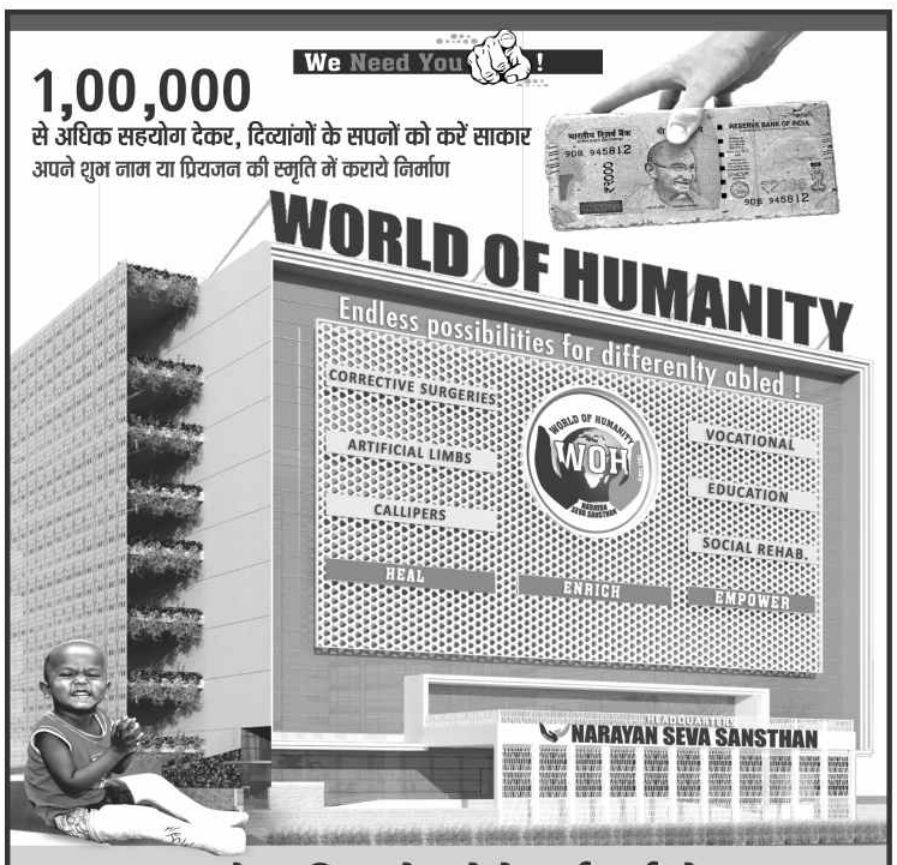
दुर्घटनाग्रस्त एवं जन्मजात दिव्यांगों को दें कृत्रिम हाथ-पैर और सहायक उपकरणों का उपहार

वस्तु	सहयोग राशि (एक नग)	सहयोग राशि (तीन नग)	सहयोग राशि (पाँच नग)	सहयोग राशि (ग्यारह नग)
तिपहिया साईकिल	5000	15,000	25,000	55,000
व्हील चेयर	4000	12,000	20,000	44,000
केलीपर	2000	6,000	10,000	22,000
वैशाखी	500	1,500	2,500	5,500
कृत्रिम हाथ/पैर	5100	15,300	25,500	56,100

गरीब दिव्यांगों को बनाएं आत्मनिर्भर

मोबाइल /कम्प्यूटर/सिलाई/मेहन्दी प्रशिक्षण सौजन्य राशि

1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000



मानवता के मन्दिर में बनेंगे कई वार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेड का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 मंजिला अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त* निःशुल्क शल्य चिकित्सा, जांचें, ओपीडी * भारत की पहली निःशुल्क सेन्ट्रल फेब्रीकेशन यूनिट * प्रज्ञाचक्षु , विमंदित, मूकबधिर, अनाथ एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

सम्पादकीय

'समय परिवर्तनशील है' यह कथन सदैव सत्य सिद्ध होता रहा है। अनुभव में भी यही आता है कि समय न केवल परिवर्तनशील है वरन् तेजी से बदलता है। किन्तु जो शाश्वत् है वो कभी नहीं बदलता, वह तो अटल है, स्थिर है, चिरंतन है, तो बदलता क्या है? बदलते हैं रीति–रिवाज पर अटल है उनके पीछे की भावना, बदलते हैं रिश्ते–जान–पहचान पर स्थिर है उनके पीछे की आत्मीयता, बदलता है रहन–सहन पर चिरंतन है उसके पीछे का जुड़ाव। यह भावना, आत्मीयता व जुड़ाव ही मानव–संस्कृति के बीज हैं। जब तक बीज सुरक्षित हैं तब तक कितना भी बिगाड़ क्यों न हो जाए सद् की आशा कभी निराशा में नहीं बदलेगी। जब तक ये मानवीय गुण उपस्थित हैं तब तक असभ्यता व कुसंस्कार कितना भी जोर लगा ले, समाज और मनुष्य का सामंजस्य नहीं टूट सकता। इसलिए हमें परिणामों को बदलने या उन पर चिंता करने की बजाय, बीजों को सुरक्षित रखने व अनुकूलता होने पर उन्हें बोने की जुगत में रहना चाहिए। तभी तो वह फसल लहलहायेगी जिसकी सभी को आस है।

कुछ काव्यमय

शुचिता खोती जा रही, क्यों जन–जन से आज।
आओ फिर मिलकर करें, शुचिता का आगाज।।
मन में हो संवेदना, तन सेवा में लीन।
खुशियों भरा जहान हो, क्यों कोई गमगीन।।
सेवा के आकाश में, ऊँची भरो उड़ान।
इस प्रयास से सहज में, मिल जायें भगवान।।
करुणा का झरना बहे, बुझे सभी की प्यास।
खुशियों का माहौल हो, मिटे सभी त्रास।।
सरल चित्त मानव बने, तो हो सरल समाज।
उस समाज की नींव पर, हो ईश्वर का राज।।

सदुपयोग – दुरुपयोग

बहुत लोग ऐसे हैं ..जो सोचते हैं, उनकी आवश्यकताओं की कोई सीमा नहीं....जो पास में है, उसका दुगुना चाहिए... दुगुने का चौगुना चाहिए. और इस तरह चाह अनन्त बढ़ती ही जाती है।.. दूसरी तरफ वे लोग हैं. उनकी भी चाहत है.... उन्हें भी मिलता है, पर ....उनके पास कुछ भी टिकता ही नहीं.....वे तो अपना सब कुछ असहाय, निर्धन, दिव्यांग, वृद्धजनों की सेवा के लिए.....अपना सब कुछ देने को सदैव तत्पर रहते हैं. ...उन्हें न नाम का मोह है... न यश की लिप्सा है... और न ही अपनी अहंता का दूसरों पर बलात् आरोपण... उन्हें केवल प्राणिमात्र की भलाई ही प्रिय है. .....दूसरों के दुःखों का निवारण ही उनकी साधना है.....पूजा है.....ध्यान है। ....वे विरले ही हैं..... वे साधु हैं...

भावनाओं के इस खेल के पीछे प्रभु की बहुत बड़ी शक्ति काम कर

रही है.....प्रभु उन्हें भी दे रहा है.....जो केवल संग्रह करना जानते हैं, न स्वयं उपयोग–उपभोग करते हैं....न दूसरों की सेवा सहायता के लिए दान करते हैं...उनका धन तो बस .....नाश की प्रतीक्षा में संग्रह किया पड़ा रहता है..

इसके विपरीत प्रभु उन्हें भी प्रभूत मात्रा में दे रहा है.....जो अपने पास संग्रह नहीं करके निर्धन,असहाय, दिव्यांग भाई–बहनों व बच्चों को अपने पैरों पर खड़ा करने में अपने धन का दान कर देते हैं....दोनों को मिल रहा है.. ...पर यह रहता यहीं का यहीं है.....एक स्थान पर अनुपयोगी होकर निरर्थक पड़ा रहता हैं....तो दूसरे स्थान पर सतत भ्रमण करता हुआ.....अनेक हाथ–पैरों की सहायता करता हुआ निरन्तर गतिमान.....वृद्धि को प्राप्त करता है.....

ये हैं दो परिदृश्य... प्रभु द्वारा उपलब्ध करवाई गई सम्पत्ति और वैभव के ...प्रभु की कृपा से प्राप्त हमारी सम्पत्ति का उपयोग– अनुपयोग, सदुपयोग– दुरूपयोग करना हमारे संस्कार, संकल्प और विवेक पर निर्भर करता है.... सब कुछ ब्रह्माण्ड में विहित है.....सब कुछ ब्रह्माण्ड में ही विलीन होता है....अतः हम निरन्तर प्रार्थना करें सद्भाव और सेवा की ... हम ब्रह्माण्ड से अवश्य मांगे, कोमल–करुणामय भावनाओं का विस्तार, उनकी प्राप्ति पर पूरा यकीन, भरोसा तथा विश्वास... ..और आप हम देखेंगे कि हमें वह सब प्राप्त हो रहा है.....जो हमने चाहा है..... जो हमने मांगा है, प्राणिमात्र की सेवा के लिए....

– कैलाश 'मानव'

क्षमा

जिन्दगी को हमने कुछ
यूँ आसाँ कर लिया,
किसी से माफी माँग ली,
किसी को माफ कर दिया।

–गालिब

माफी माँगना और माफ कर देना, दोनों ही खुश रहने के राज हैं। यद्यपि दोनों ही कार्य कठिन हैं, परन्तु असम्भव नहीं। माफी माँग लेने वाला व्यक्ति अपनी गलतियों को किसी अन्य पर नहीं थोपता। वह सदैव प्रसन्न रहता है। दूसरों की गलतियों के लिए

उन्हें माफ करने वाले व्यक्ति में कभी क्रोध प्रवेश नहीं करता। वह भी सदैव प्रसन्न रहता है।

भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेन्द्र प्रसाद ने एक बार अपने निजी सहायक के साथ काफी लम्बे समय तक बैठकर अत्यन्त मेहनत से कुछ मसौदा तैयार किया, जिसे अगले दिन उन्हें किसी सभा में पढ़ना था। मसौदा तैयार होने के पश्चात् वे किसी काम से दूसरे कक्ष में गए और वापस आकर देखा कि उनका निजी सहायक खड़े–खड़े थर–थर काँप रहा था। टेबल पर स्याही की दवात गिर गई थी और वह पत्र (मसौदा) स्याही से भर गया था। यह देखकर डॉ. राजेन्द्र प्रसाद तनिक भी क्रोधित नहीं हुए। उन्होंने निजी सहायक को क्षमा करते हुए कहा, "चलो पुनः शुरू करते हैं।" निजी सहायक खुश हो गया।

कहा है, 'क्षमा वीरस्य भूषणम्'। क्षमा वीरों का आभूषण है। आज व्यक्ति के दुःख का एक प्रमुख कारण यह भी है कि हम सामने वाले की छोटी–सी गलती के लिए भी उसे क्षमा नहीं करते और अपनी बड़ी से बड़ी गलती के लिए क्षमा नहीं माँगते हैं। क्षमा माँगना और क्षमा करना दोनों ही जीवन में प्रसन्नता लाते हैं। यदि हमें प्रसन्न रहना है और औरों को भी प्रसन्न रखना है तो हमें क्षमा को अपनाना ही होगा।

–सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश ने यह बात ड्राइवर को कही थी मगर कन्डक्टर ने उसे डांट दिया और अपशब्द कहने लगा। कैलाश को डर लगने लगा कि अब यह उसके बाकी पैसे लौटाने से इन्कार तो नहीं कर देगा। कन्डक्टर के जोर–जोर से बोलने से बाकी सवारियां भी चुप हो गई, किसी ने कैलाश का पक्ष नहीं लिया। कन्डक्टर उस बन्दूकधारी पोस्ट मास्टर की तरह जय श्री हनुमान बोलने का आदी था। गाली गलौच के बीच भी जय श्री हनुमान का नाम लेना नहीं भूलता था। कैलाश को क्या पता था कि इस कन्डक्टर की तरह ही भविष्य में बात–बात पर ओम नमः शिवाय बोलने वाले ऐसे ही किसी खूंखार व्यक्ति से उसका सामना होगा।

बस थोड़ी सी आगे बढ़ी कि इसका एक टायर पंचर हो गया। ड्राइवर बस को एक तरफ खड़ी करके कहीं चला गया, कन्डक्टर भी उसके पीछे पीछे हो लिया। बस की अधिकांश सवारियां नीचे उतर गई और टायर बदले जाने का इन्तजार करने लगी। थोड़ी ही देर में दोनों आते नजर आये तो सबको आस बंधी कि अब टायर बदला जाएगा, मगर दोनों एक जगह बैठ कर बीड़ी पीने लगे। एक यात्री को उदयपुर पहुँचने की जल्दी थी, उसने इनसे मिन्नत की कि टायर जल्दी बदल दो, उसे समय पर पहुँचना है। कन्डक्टर ने अपने मुँह से एक साथ ढेर सारा धुआं छोड़ते हुए कहा–गाड़ी–घोड़ा है भाई, चलते–चलते ही चलेगा।

अंश - 070

वाणी का संयम

वाणी का दान मनुष्य को विधाता ने इस उद्देश्य के साथ दिया कि वह जो कुछ भी सोचे–विचारे उसे वाणी के माध्यम से अभिव्यक्त कर सके। वाणी की अभिव्यक्ति इंसान की प्रथम अभिव्यक्ति कही जा सकती है। यही सर्वाधिक सुलभ माध्यम भी है। छोटे–छोटे बच्चे भी इसलिए लिखना सीखने से पहले बोलना जान जाते हैं, क्योंकि बिना स्वयं को अभिव्यक्त करें, मनुष्य के लिए अपने अस्तित्व को सुरक्षित रख पाना शायद संभव न हो सकें।

जहां वाणी हमारे अस्तित्व का, अभिव्यक्ति का एक प्रमुख आधार है वहीं इसके माधम से हमारी मानसिक, शक्तियों का सर्वाधिक ह्रास भी होता है। अहंकार, क्रोध, द्वेष, तृष्णा, वासना की अभिव्यक्ति का माध्यम भी वाणी ही बन जाती है। इसलिए वाणी की शक्ति का संरक्षण, संयम व सदुपयोग भी शक्ति संरक्षण का महत्वपूर्ण आधार कहा जा सकता है। कई लोगों की आदत होती है कुछ भी बोल देना, बिना विचारे बोल देना। बोलने में जितनी शक्ति खर्च होती है और आत्मिक ऊर्जा का जितना ह्रास होता है उतना शारीरिक श्रम में नहीं होता। इसलिए कुछ भी बोलने व वाणी की शक्ति को व्यर्थ गंवाने से पहले हमें गम्भीर रूप से विचार कर लेना चाहिए। वाणी की वाचालता संबंधों में कटुता पैदा करती है। जिनको दूसरों की चुगली करने की निंदा करने की, द्वेषपूर्ण बातें कहने की आदत पड़ जाती है, उनके संबंध सदा ही कटु बने रहते हैं। वाचाल व्यक्ति को बिना सोचे–समझे कुछ भी बोल पड़ने की आदत पड़ जाती है। इसलिए वह यह भी नहीं सोच पाता कि मैं जो कह रहा हूं। उसका दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ेगा। इसलिए कम बोलने, मौन रहने के अतिरिक्त अच्छा बोलने व जितना आवश्यक हो उतना ही बोलने व जितना आवश्यक हो उतना ही बोलने की आदत को व्यक्तित्व में शुमार कर लेने से भी व्यक्ति को बहुत कुछ लाभ होता है।

कफ शरीर को पोषण देने के साथ वात-पित्त दोषों को भी नियंत्रित रखता

आयुर्वेद के अनुसार कफ शरीर को पोषण देने के साथ ही दोनों दोषों (वात और पित्त) को भी नियंत्रित करता है। इसकी कमी होने पर ये दोनों दोष स्वतः बढ़कर रोग का कारण बनते हैं। इसलिए शरीर में कफ का संतुलित रहना बहुत जरूरी है।

कारण : ज्यादा मीठा, खट्टा, चिकनाई युक्त, गन्ना, नमक, अधिक ठंडा, आलसी स्वभाव, रोजाना व्यायाम न करना, दूध-दही, घी, तिल-उड़द की खिचड़ी, सिंघाड़ा, नारियल, कद्दू , आदि ज्यादा मात्रा में खाना भी कारण हो सकता है।

लक्षण : सुस्ती, भारीपन, अधिक नींद आना, पसीने में चिपचिपापन, आंखों और नाक से अधिक गदंगी निकलना, अंगों को ढीलापन, खांसी सांस लेने में तकलीफ आदि।

डाइट में इन्हें लें

बाजरा, मक्का, गेंहू, ब्राउन राइस, राई सब्जियों में पालक, पतागोभी, ब्रोकली, हरी सेम, शिमला मिर्च, मटर, आलू , मूली, चुकंदर, जैतून और सरसों का तेल, छाछ, पनीर, सभी तरह की दालें, पुराना शहद व गर्म तासीर वाली चीजें अधिक मात्रा में खाएं।

इनका ध्यान रखें

मैदा, खीरा, शकरकंद, केला, खजूर, अंजीर, आम, तरबूज कम मात्रा में ही खाएं। हो सके तो परहेज करें। इसके साथ ही नियमित व्यायाम करें। सर्दी में शरीर की मालिश करवाएं। थोड़ी देर धूप में टहलें। ठंडे पानी से न नहाएं। तनाव से बचे। दिनचर्या सही रखें।

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

जानें अपने देह- देवालय को

मस्तिष्क जन्तुओं के केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र का नियंत्रण केन्द्र है। यह उनके आचरणों का नियमन एंव नियंत्रण करता है। स्तनधारी प्राणियों में मस्तिष्क सिर में स्थित होता है तथा खोपड़ी द्वारा सुरक्षित रहता है। यह मुख्य ज्ञानेन्द्रियों, आँख, नाक, जीभ और कान से जुड़ा हुआ, उनके करीब ही स्थित होता है। मस्तिष्क सभी रीढ़धारी प्राणियों में होता है परंतु अमेरूदण्डी प्राणियों में यह केन्द्रीय मस्तिष्क या स्वतंत्र गैंगलिया के रूप में होता है। कुछ जीवों जैसे निडारिया एंव तारा मछली में यह केन्द्रीभूत न होकर शरीर में यत्र तत्र फैला रहता है, जबकि कुछ प्राणियों जैसे स्पंज में तो मस्तिष्क होता ही नही है। उच्च श्रेणी के प्राणियों जैसे मानव में मस्तिष्क अत्यंत जटिल होते हैं। मानव मस्तिष्क में लगभग 1 अरब तंत्रिका कोशिकाएं होती है, जिनमें से प्रत्येक अन्य तंत्रिका कोशिकाओं से 10 हजार से भी अधिक संयोग स्थापित करती हैं। मस्तिष्क शरीर का सबसे जटिल अंग है। मस्तिष्क के द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों के कार्यों का नियंत्रण एवं नियमन होता है। अतः मस्तिष्क को शरीर का मालिक अंग कहते हैं। इसका मुख्य कार्य ज्ञान, बुद्धि, तर्कशक्ति, स्मरण, विचार निर्णय, व्यक्तित्व आदि का नियंत्रण एवं नियमन करना है। तंत्रिका विज्ञान का क्षेत्र पूरे विश्व में बहुत तेजी से विकसित हो रहा है। बडे-बड़े तंत्रिकीय रोगों से निपटने के लिए आण्विक, कोशिकीय, आनुवंशिक एवं व्यवहारिक स्तरों पर मस्तिष्क की क्रिया के संदर्भ में समग्र क्षेत्र पर विचार करने की आवश्यकता को पूरी तरह महसूस किया गया है।

एक नये अध्ययन में निष्कर्ष निकाला गया है कि मस्तिष्क के आकार से व्यक्तित्व की झलक मिल सकती है। वास्तव में बच्चों का जन्म एक अलग व्यक्तित्व के रूप में होता है और जैसे जैसे उनके मस्तिष्क का विकास होता है उसके अनुरुप उनका व्यक्तित्व भी तैयार होता है। मस्तिष्क खोपड़ी में स्थित है। यह चेतना और स्मृति का स्थान है। सभी ज्ञानेंद्रियों- नेत्र, कर्ण, नासा, जिह्वा तथा त्वचा - से आवेग यहीं पर आते हैं, जिनको समझना अर्थात् ज्ञान प्राप्त करना मस्तिष्क का काम है।

आपश्री का सहयोग मिले : प्रार्थना

भारत के विभिन्न शहरों में 720 स्नेह मिलन
2026 के अंत तक 720 मिलन समारोह आयोजित करने का संकल्प

960 शिविरों द्वारा निःशुल्क जांच एवं उपचार
2026 के अंत तक 960 आर्टिफिशियल लिम्ब केम्प लगाये जायेंगे।

1200 नई शाखाएं
2026 के अंत तक 1200 नई शाखाएं खोलने का लक्ष्य।

120 कथाएं
2026 के अंत तक विभिन्न शहरों में 120 कथाएं आयोजित की जायेंगी।

वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी
2026 के अंत तक वर्ल्ड ऑफ ह्यूमैनिटी का निर्माण पूर्ण होकर 10 हजार से अधिक लोग लाभान्वित होंगे।

नारायण सेवा केन्द्र
आगामी 5 वर्षों में संस्थान के वर्तमान में संचालित सभी केन्द्रों में रोजगारोन्मुखी प्रशिक्षण आरम्भ किये जायेंगे।

विदेश में सेवा प्रकल्पों का विस्तार

26 देशों में पंजीयन
वर्ष 2026 के अंत तक 26 देशों में संस्थान के पंजीकृत कार्यालय खोलने का लक्ष्य

6 से सेवा केन्द्र का शुभारम्भ
6 से अधिक देशों में केन्द्र स्थापित कर संस्थान सेवाओं को देगा विस्तार

20 हजार दिव्यांगों को लाभ
विदेश के 20 हजार से अधिक जरूरतमंद एवं रोगियों को लाभान्वित करने का होगा प्रयास

अनुभव अमृतम्

दान करने का विचार कई बार बदल जाता है। इच्छा भी हो तो ब्याह करना है, मकान बनाना है, कार लेनी है, नाना प्रकार के आकर्षण आते हैं। कभी-कभी दान स्थगित भी हो जाता है। इसलिए तुरन्त दान करना चाहिए, कर्ण ने यही कहा-मेरा बांया हाथ सबसे नजदीक था, इसलिए मैंने तुरन्त दान कर दिया था। स्थगित भी हो जाता है, इसलिए तुरन्त दान करना चाहिए। क्या पूछना है? अगर आप परिवार के मुखिया हैं तो क्यों पूछना चाहिए?

मुखिया मुख सो चाहिये,
खानपान सो एक,
पालत पोषत सकल अंग,
तुलसी सहित विवेक।।

पी.जी. जैन साहब ने कहा-बाबू जी परिवार से पूछता हूँ, पूछना भी चाहिए, अच्छी बात है, नौ बजे आ गये सुखलाल जी, गाड़ी चलाने वाले भी व गाडी के मालिक प्रकाश जी ताम्रम वाले बहुत भले आदमी। पहले आनन्द ऋषि जी महाराज को प्रणाम किया, अल्पाहार लिया, चाय ली, पूरे परिवार ने विदा किया। कहा-बाबूजी आज 4-5 जगह जाना है। भगवान आज आर्थिक मदद करा देगा।

नन्हा मुन्ना बालक टाबर,
नंग धडंगा डोले रे।
कुण तो वांका दुखडा देखे,
कुण मुखडा सूं बोले रे।।

उन 100 बच्चों के लिए छात्रावास बन रहा है। कमरे बनाने हैं, कोई बीस हजार दे, बडा कमरा पैंतीस हजार, रसोई भी बनानी है, रास्ते में पी. जी. जैन साहब हमेंशा नवकार मंत्र बोलते थे। मुझे वरण करना है, मुझे चुनाव करना है, परमात्मा का चुनाव करना है, ऐसे परमात्मा का चुनाव जो साढे तीन हाथ की काया में सर्वत्र है। कोशिका के न्यूट्रोन व प्रोट्रोन सहित कई अंग हैं। हर कोशिका में अरबों खरबों रूप से परमात्मा बसा हुआ है। नवकार व गायत्री मंत्र पढने के बाद मैंने कहा-बाबू जी सुखलाल जी को भी बोला था, एक अर्जी लगाई थी आपकी सेवा में। एक सेवा करना चाहते हैं, हमारी प्रार्थना एक लाख रूपये की है, चार पाँच कमरे बन जायेंगे, इसका उद्घाटन आपश्री करें, बोले-मेरी कहाँ मना है? बोले महावीर स्वामी की जय।

सेवा ईश्वरीय उपहार- 423 (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