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-2428 • उदयपुर, मंगलवार 17 अगस्त, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

संस्थान द्वारा खेतड़ी (राज.) में राशन वितरित

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय दिव्यांग, मूक–बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए व्यक्तियों को नारायण सेवा संस्थान उदयपुर की खेतड़ी शाखा द्वारा 16 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किए गये। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि उप अधीक्षक विजय कुमार जी थे। अध्यक्षता गोकुल चंद जी सैनी (कांग्रेस ब्लॉक अध्यक्ष)ने की।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि संस्थान ने ऐसे जरूरतमंदो के लिए नारायण गरीब परिवार राशन योजना के माध्यम से 50 हजार परिवारों तक राशन पहुंचाने का लक्ष्य निर्धारित किया है इसी क्रम में खेतड़ी में राशन वितरण शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, 2 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 4 किलो चीनी, 1 किलो नमक एवं मसाले प्रदान किए गए।

इस अवसर पर पवन कुमार जी कटारिया, ओमप्रकाश जी, कपिल जी सैनी, मुकेश जी शर्मा आदि भी उपस्थित रहे।

चेगलपट्टु (तमिलनाडु) में फिर राशन–सेवा

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है। आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन–सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।

ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन–योजना के अंतर्गत तमिलनाडु प्रांत के चेगलपट्टु नगर में 31 जुलाई 2021 को आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 76 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये।

शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं–मुख्य अतिथि श्रीमान् सत्यसाई (चैयरमेन एसआरएम), अध्यक्ष श्रीमान् सरवन राम जी (पुलिस इंस्पेक्टर), विशिष्ट अतिथि श्रीमान् एम.जी (डॉयरेक्टरजीपीएस), श्रीमती विमला जी (सचिव जीवीएस), श्री वेंकटेश जी (ट्रस्टी जीवीएस)। शिविर के लाभार्थी जन अत्यंत प्रसन्न थे।

पटना में 48 जरुरतमंद परिवारों को राशन वितरण

मानव सेवा में रत नारायण का स्वरूप मानते हुए नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर की ओर से 48 निर्धन परिवारों को निःशुल्क राशन किट वितरित किया गया। संस्थान पिछले 10 माह उदयपुर मुख्यालय सहित देश की सभी शाखाओं के माध्यम से निःशुल्क भोजन व राशन वितरण की सेवाए दे रहा है।

संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि इसी क्रम में रविवार को पटना में राशन वितरण का शिविर आयोजित किया गया। प्रत्येक किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो रिफाइंड तेल, चार किलो चीनी व एक किलो नमक सहित मसाले दिये गए। स्थानीय आश्रम प्रभारी संदीप जी भटनागर ने बताया कि पटना में आचार्य विमल सागर दिगंबर जैन भवन में आयोजित शिविर में उपस्थित .ष्ण प्रसाद जी, राकेश जी गुप्ता, अर्चना जी जैन, ईशान जी जैन, विजय जी जैन, सुरेंद्र जी जैन, राहुल रंजन जी, विशाल सिंह जी, गोविंद केसरी जी, रोशन जी श्रीवास्तव, संजय कुमार जी, सोनू कुमार जी, मुकेश कुमार सिंह जी सहित कई गणमान्य लोग उपस्थित थे।

भुवनेश्वर में राशन–सेवा

नारायण सेवा संस्थान यों तो दिव्यांगता मुक्ति अभियान में प्रमुख रूप से सेवारत है किंतु कोरोना काल में जरूरतमंदों के लिये विविध प्रकार की सेवा में अग्रणी रहा है।

आप सभी के आशीर्वाद से देशभर के करीब 50 हजार परिवारों को राशन– सामग्री प्रदान करने का सौभाग्य पाया है। यह प्रक्रिया अनवरत जारी है।

ऐसा ही एक राशन वितरण शिविर नारायण गरीब परिवार राशन–योजना के अंतर्गत भुवनेश्वर में 14 जुलाई 2021 को आयोजित किया गया। नारायण सेवा संस्थान की इस शाखा द्वारा कुल 100 परिवारों को राशन–किट प्रदान किये गये। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी के अनुसार इस कार्यक्रम में जो अतिथिगण पधारे उनके शुभनाम निम्नलिखित हैं– मुख्य अतिथि श्री शरदकुमार जी दास (सचिव द ओड़िसा एसोशिएशन फॉर ब्लाइण्ड), विशिष्ट अतिथि श्री शेख समद कड़ापार (कोषाध्यक्ष) श्री कपिल जी साई, श्री रस्सी रंजन जी साहू (समाज सेवी) शिविर के लाभार्थी जन अत्यंत प्रसन्न थे।

राहुल को लगे कृत्रिम पैर

शाहदरा– दिल्ली निवासी एवं संस्थान के विशिष्ट सेवा प्रेरक श्री रविशंकर जी अरोडा ने लॉक डाउन (कोरोना काल) के दौरान दोनों पांवों से दिव्यांग एक युवक के कृत्रिम पैर लगवाए।

दिल्ली के बदरापुर निवासी युवा क्रिकेट खिलाड़ी 2018 में जबलपुर मैच खेलने गए थे। लौटते समय चलती ट्रेन से नीचे गिर पड़े और पांव पहियों के नीचे आकर कट गए थे। कृत्रिम पांव लगने पर राहुल को अब चलने फिरने में किसी सहारे की जरूरत नहीं है। उन्होंने संस्थान एवं व उसके विशिष्ट सेवा प्रेरक–अरोडा जी का आभार व्यक्त किया 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

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

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

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 मिति

(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

अधिक जानकारी के लिए कॉल करें

मो नं. : +91-294-6622222 वाट्सअप : +91-7023509999

आपके अपने संस्थान का पता

नारायण सेवा संस्थान - 'सेवाधाम', सेवानगर, हिरण मगरी, सेक्टर-4, उदयपुर-313002 (राजस्थान) भारत

संस्थान की सेवा परमात्मा की कृपा

कक्षा 10 वीं में अध्ययनरत 17 वर्षीया अनीता पिता श्री प्रहलाद महाराष्ट्र निवासी को जन्म के 10 माह बाद तेज बुखार में इंजेक्शन लगवाने पर पोलियो हो गया। अनीता के पिता श्री प्रहलाद, जो पेशे से मजदूर है–बताते हैं कि आर्थिक परेशानी के कारण परिवार का खर्च चलाना भी कठिनाई से होता है। अतः अपनी पुत्री अनीता का इलाज करवाने की कभी सोच ही नहीं सका। एक दिन मुझे संस्थान के बारे में जानकारी मिली और पता चला कि यहाँ दिव्यांगता का निःशुल्क इलाज होता है तो मैं अनीता को यहाँ लेकर आया। डॉक्टर्स ने जाँच करके ऑपरेशन के बाद अनीता के पोलियो मुक्त होने की सम्भावना बताई। बड़ी उम्मीदों के साथ अनीता का ऑपरेशन हुआ और वह दिव्यांगता से मुक्त हो चुकी है। यहाँ मेरा एक भी पैसा खर्च नहीं हुआ है।

तेजल की आयु 9 वर्ष है और वह कक्षा 6 में अध्ययनरत है। विगत 9 वर्षों से दिव्यांगता का कष्ट भोग रही तेजल को बचपन में ही पोलियो हो गया। तेजल के पिता श्री जीवा भाई सोमनाथ, वेरावल निवासी है, और मजदूरी का कार्य करते है। इस स्थिति में वे अपनी बेटी का इलाज नहीं करवा सके। शिविर के माध्यम से पता चला कि संस्थान निःशुल्क इलाज करती है। वे अपनी बेटी को संस्थान में लेकर आये व दो ऑपरेशन हुए। तेजल को दिव्यांगता से मुक्ति पर नया जीवन मिला है।

श्री पप्पू राठौड़ के 12 वर्षीय पुत्र मनोज को जन्म के 9 माह बाद तेज बुखार आने के कारण इंजेक्शन लगने से पोलियो की चपेट में आ गया। पिता मजदूरी का कार्य करते हैं। टी.वी. प्रसारण के माध्यम से संस्थान के बारे में जानकारी मिली यहां आये और ऑपरेशन हुआ।

मनोज के अब आराम है, और दिव्यांगता की पीड़ा से मुक्त हो चुका है। श्री पप्पू राठौड़ संस्थान द्वारा उपलब्ध कराई जा रही निःशुल्क सुविधाओं के लिए कहते हैं कि गरीबों के लिए यह संस्थान एक वरदान है।

प्रभु कृपा से संस्थान द्वारा हुई सेवा

मैं किशन लाल भील, उम्र 36 अचलाना, उदयपुर का रहने वाला हूँ तथा आठवीं कक्षा उत्तीर्ण हूँ। मैंने सन् 1995 से बस कण्डक्टरी का कार्य करना चालू किया था। बस का रूट भीण्डर से बडी सादडी था।

22 मार्च 2000 को बस का एक्सीडेंट हो गया। उस हादसे में कानोड़ निवासी एक व्यक्ति की मौत हो गई एवं 22 लोग घायल हो गये। उस हादसे में मेरे दोनों पैर कट गये। वहां के स्थानीय लोगों ने हमें महाराणा भूपाल चिकित्सालय उदयपुर में भर्ती करवाया।

मेरे 4 ऑपरेशन हुए परन्तु सभी असफल रहे। फिर जिन्दगी बैसाखियों के सहारे चलने लगी। मेरे पैरों की स्थिति के कारण, हादसे के चार साल बाद नारायण सेवा संस्थान ने ऑर्टिफिशयल पैर लगाये गये, मैं बिना बैसाखियों के चलने लगा। परन्तु रोजगार के लायक नहीं था। जिसमें मैं अपने परिवारों का गुजारा कर सकूं मैंने संस्थान में आकर अपनी आपबीती सुनाई।

संस्थान ने मेरे दुःख सुनकर मुझे रोजगार से जोड़ने के लिए चाय–नाश्ते का ठेला एवं आश्वयक सामग्री प्रदान की ताकि मैं अपने परिवार को भरण–पोषण कर सकूं। मैं संस्थान का बहुत–बहुत आभार व्यक्त करता हूँ।

इलाज भी – हुनर भी

1. दिल्ली का रहने वाला राहुल बी.कॉम. प्रथम वर्ष का छात्र है और एक गरीब मजदूर माता– पिता का बेटा है। राहुल बचपन से ही दाएँ पैर से निःशक्त था और काफी जगह दिखाने के बावजूद भी ठीक नहीं हो पाया था। किंतु नारायण सेवा में आने के बाद उसके पाँव का सफल ऑपरेशन हो गया और वो कैलीपर लगाकर चलने भी लगा। राहुल संस्थान में रहकर सिलाई कोर्स कर रहा है और इस नई जिंदगी के लिए संस्थान को धन्यवाद देता है।

2. यशपाल सिंह हरियाणा के रतिया शहर का रहने वाला है। 27 वर्षीय यशपाल बचपन से ही बाएँ पैर में पोलियों की वजह से दिक्कतों का सामना करता रहा था, किंतु नारायण सेवा संस्थान में आने के बाद उसके 4 ऑपरेशन हुए और अब उसे उम्मीद है कि उसकी जिंदगी सहारों को छोड़ कर , अपने बलबूते खड़ी हो जाएगी। इतना ही नहीं है, संस्थान में रहकर यशपाल ने सिलाई भी सीख ली है और अपने जीवन में आए इस बदलाव के लिए नारायण सेवा संस्थान हृदय से आभार प्रकट करता है।

सम्पादकीय

आज संसार में दिखावे का बोलबाला है। जो दिखता है वही बिकता है। जो वाचालता से, दिखावटीपन से जीवन को जी लेता है, उसे ही आज सफल व्यक्ति कहा जा रहा है। आडम्बर–युग है आज का समय। ये विचार एक बार भले ही ठीक लगें पर अंततः गलत ही साबित होते हैं। दिखावे की असंस्कृति, वास्तविकता की संस्कृति को आच्छादित नहीं कर सकती। यह हो सकता है कि कुछ काल के लिए बादल सूर्य को अपनी ओट में ले ले किन्तु वे सूर्य को ही नकार सकेंगे, ऐसा असंभव है। वैसे ही दिखावा या आडम्बरयुक्त जीवन कुछ समय के लिये अपना प्रभाव छोड़ने में सफल हो सकता है, पर बादल छँटते ही सूर्य की प्रखरता सभी को अनुभव हो जायेगी। नकली बात में बहुत आकर्षण होता है, यह सरल भी है, इसमें कोई भी परिश्रम या पुरुषार्थ भी नहीं करना पड़ता है पर असली तो असली है। प्रभाव या परिवर्तन तो असली बात या सिद्धांत ही से संभव है। दिखावा थोड़ी देर चल लेगा पर उसका नकाब जल्दी ही उतर जायेगा। इसलिये आडम्बर के बजाय सहजता, वास्तविकता और सचाई पर चलें तभी मानव कहलाने के अधिकारी होंगे हम।

कुछ काव्यमय

जगत दिखावा मानता,
भीतर झाँके कौन।
वाणी सब सुनते यहाँ,
कौन समझता मौन।।
जो दिखता उसको कहे,
सत्य जगत के लोग।
पर भीतर देखे नहीं,
सबको कैसा रोग।।
मिथ्या से खुश हैं सभी,
किसे सत्य का भान।
सत्य सभी हैं जानते,
पर बनते अनजान।।
आडम्बर का है समय,
दीख रहा वो सांच।
इसीलिये तो सत्य पर,
आती हरदम आँच।।
बाह्य बनावट से सभी,
कर बैठे संतोष।
झूठ नगाड़े से दबा,
आज सत्य का घोष।।

- वरदीचन्द राव

कोविड-19 के नियम

- भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- बार-बार अपने हाथों को धोएं।
- बाहर जाते समय मास्क जरुर लगाऐ।
- अपनी आंख, नाक या मुंह को न छुएं।
- जुकाम और खांसी होने पर मास्क पहनें।
- छींकते समय नाक और मुंह को ढकें।

अपनों से अपनी बात

आत्मविश्वास की शक्ति

एक नौजवान व्यापारी अपनी लगन और कठोर परिश्रम के चलते शहर का सबसे धनी और सम्मानित व्यक्ति बन गया, लेकिन धीरे–धीरे वह घमंडी और लापरवाह हो गया, उसे व्यापार में घाटा हुआ और वह कर्जदार हो गया। एक दिन हताश और निराश एक पार्क में बैठा था। वहां एक बुजुर्ग ने उसकी चिंता का कारण पूछा। उसने अपनी पूरी स्थिति बयान कर दी।

यह सुनकर बुजुर्ग बोले, मुझे तुम सच्चे और ईमानदार व्यक्ति लगते हो। यदि मैं तुम्हें 10 लाख रुपये का ब्याज रहित कर्ज दे दूं तो क्या तुम्हारी समस्या हल हो जाएगी? युवक बोला, ऐसा हो जाए तो मैं आजीवन आपका कृतज्ञ रहूंगा। बुजुर्ग ने युवक को

तुरंत 10 लाख रुपये का एक चेक दिया और कहा कि ठीक एक साल बाद हम यहीं मिलेंगे। तुम मुझे मेरी रकम लौटा देना।

युवक ने कृतज्ञ आंखों से उस दयालु व्यक्ति को जाते हुए देखा, उसने घर आकर सोचा कि उस भले व्यक्ति ने उस पर विश्वास करके चेक दिया है। लेकिन इसे वह भुनाएगा नहीं और अपने धन से ही काम चलाएगा। उसका विश्वास किसी भी हालत में टूटने नहीं देगा। वह पूरे आत्मविश्वास से अपने काम में जुट गया।

उसकी दृढ़ इच्छा शक्ति और लगन के चलते उसका काम पहले से भी अच्छा चलने लगा। निश्चित दिन युवक उसी पार्क में बुजुर्ग के दिए चेक के साथ पहुंच गया। वह व्यक्ति भी आ पहुंचा। परंतु पार्क में पहुँचने पर एक नर्स के साथ आए लोगों ने उसे बताया कि वह बुजुर्ग तो मानसिक रोगी है जो खुद को अमीर बताकर फर्जी चेक बांटता रहता है। युवक समझ गया कि उसकी दृढ़ इच्छाशक्ति और लगन लौटाने में फर्जी चेक का नहीं, आत्मविश्वास का महत्व है।

–कैलाश 'मानव'

विवेक से मिलेगी सफलता

एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पत्ति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बलाया और प्रत्येक को 5–5 गेहूँ के दाने देकर कहा कि मैं कुछ समय के लिए बाहर जा रहा हूँ। इन दानों का तुम सभी सदुपयोग करना। जो इनका सर्वश्रेष्ठ उपयोग करेगा, उसे में अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा–मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पत्ति का स्वामी तो में ही बनूँगा, क्या करना है, इन दानों को सहेजकर और उसने वे दानें फेंक दिये। दूसरे बेटे ने सोचा कि दाने सम्भाल कर रखना चाहिए ताकि जब पिताजी वापस आएँगे तो उन्हें पुनः

सुरक्षित लौटा सकूँ। उसने पाँचों दाने घर के पूजा स्थल में भगवान् के श्रीचरणों में रख दिए।

तीसरा बेटा कोई निर्णय ही नहीं ले पाया।

चौथा और सबसे छोटा बेटा बुद्धिमान था। उसने पाँचों दानों को खेत के एक कोने में बो दिया। खाद–पानी दिया, धीरे–धीरे उन पाँच दानों से गेहूँ के पौधे उगे और उनकी बालियों से अनेक दानें मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे–धीरे पूरे खेत में गेहूँ की फसल लहलहाने लगी उसके पास कई बोरी गेहूँ का भण्डारण हो चुका था।

कुछ वर्ष बाद पिता जब लौटे तो उन्होंने सभी पुत्रों को अपने पास बुलाया और गेहूँ के दानों के उपयोग के बारे में पूछा। जब उन्हें सबसे छोटे बेटे की स्थिति का पता चला तो वह बहुत खुश हुए और उसे ही अपनी सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया। कहने का तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सकती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

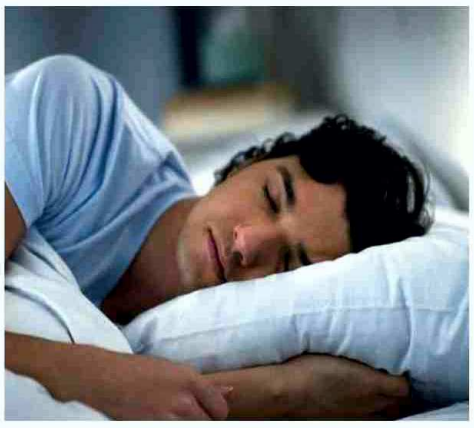
उदयपुर बड़ा शहर था, कहां रहेगा, कोई मकान मिलेगा या नहीं, हालांकि उदयपुर में पांचूलाल वरदीचन्द की प्रतिष्ठित फर्म के दीपलाल जी अग्रवाल उसके बड़े भाई के श्वसुर थे, उनसे जरूर किसी न किसी तरह की मदद मिल जायेगी वगैरा–वगैरा। चिन्ताओं–विश्वासों में डूबता–उतराता हुआ वह 11 नव. 1979 को उदयपुर पहुँचा। कैलाश के पास एक आर.एल. गुप्ता सा. का पता था जो उसे जयपुर से मिला था। वे यहां जे.ओ.ए. थे। कैलाश को बताया गया कि एक बार तो इनके यहां जाकर ठहर जाना, बाद में कुछ न कुछ व्यवस्था हो ही जायेगी।

उदयपुर आते ही कैलाश आर.एल.गुप्ता सा. के घर ही पहुँचा। वे अत्यन्त सहृदय और भले व्यक्ति थे। कैलाश अपने साथ किताबों की चार बोरियां भर कर लाया था। परिवार को उसने भीण्डर छोड़ दिया था। बोरियां बस के उपर चढ़ा दी थी। गुप्ता इन बोरियों को देख कर अचरज में पड़ गये। उनका आधा कमरा तो इन्हीं से भर गया था।

कैलाश की नियुक्ति दूरसंचार विभाग में हुई थी। यहां उसे विकल्प दिया गया कि डाक विभाग में रहना है या टेलीफोन विभाग में। कैलाश ने टेलीफोन विभाग चुना। आठ दस रोज गुप्ता जी के घर रहने के बाद हिरणमगरी से. 5 में किराये का मकान मिल गया। कार्यालय उसका घर से काफी दूर बी.एन. कॉलेज के सामने था। अब तक तो वह जहां–जहां भी रहा घर ही उसके कार्यालय होते या घर कार्यालय के बीच कोई खास दूरी नहीं होती मगर यहां कार्यालय जाना एक समस्या बन गया। इसका एक ही निदान था कि स्वयं की साईकिल हो। पैसे इतने उसके पास थे नहीं कि वह खुद की साईकिल खरीद सके।

अंश - 88

बेहतर नींद के उपाय



नींद हमारे सेहत के लिए बहुत ही जरूरी है। सही ढंग से नहीं होने की स्थिति में कई समस्याएं पैदा हो जाती हैं।

इलेक्ट्रिोनिक गैजिट को बंद रखे

हमारे देर रात तक जागने का एक मुख्य कारण ये गैजिट्स भी है जो हमें 24 घंटे जगाए रखते हैं इसलिए अपने सारे गैजिट को साइलंट मोड पर रखें और शांति से सोएं।

शेड्यल का सख्ती से पालन करें

सोने के शेड्यूल का सख्ती से पालन निर्धारित करें और उसका पालन करें। शुरू में आपको इस टाईम शेड्यूल के हिसाब से खुद को ढालने में दिक्कत होगी लेकिन बाद में आदत पड़ जाएगी।

कमरे का माहौल

अपने कमरे का माहौल ऐसा बनाएं जो सोने के लिए आइडियल हो। कमरे को ठंडा और शांत बनाने के लिए रूम डार्कनिंग शेड्स इयर लग्स, पंखा या अन्य डिवाइस का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आरामदेह चीजों का इस्तेमाल

ऐसे बिस्तर, तकिया, बेड, कवर्स और बेड शीट्स का इस्तेमाल करें जिससे आपको आराम महसूस हो। बहुत से लोग अब भी फूलों के डिजाइन वाली बेडशीट्स का इस्तेमाल करते है, जिससे बगीचे में होने सा एहसास होता है।

डरावनी फिल्म व तस्वीर न देखें

सोने के लिए जाने से पहले डरावनी फिल्म या तस्वीर देखने से बचें। डरावनी चीजें आपको डिस्टर्ब करेंगी। जिससे आप रात भर ठीक से सो नहीं पाएंगे।

वर्कआउट मिस न करें

नियमित व्यायाम से आपको बेहतर ढंग से सोने में मदद मिलती हैं। सोने से 3–4 घंटे पहले अपना वर्कआउट पूरा कर लें।

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

अनुभव अमृतम्

खत्री साहब से इजाजत ले ली। उन्होंने कहा– हाँ, लगाओ ना,अच्छी बात है। अच्छी चीज कोई भी पढ़ेंगे तो पढ़ने वालों को लाभ ही है। दूसरे दिन गये थे, एक बा साहब को फ्रेक्चर था। उन्होंने कहा– बाऊजी पुट्ठा आप लगाया कई? मैं तो रातभर अणाने भणतो रियो, सौ– दो सौ बार भणीया। मने हंसी छूट ग्यी, मैं कियो भई आपरे फ्रेक्चर आपरे प्लास्टर बंध्योड़ो तो नींद नी आई वेई? हाँ,महाराज मैंने पढ़ा और आपने बहुत अच्छा लिखा, उन्हें मत सराहो जिन्होंने अनीति से पैसा कमाया।

मैं ठेकेदार हूँ बाऊजी। मैं गणा पाप किदो। मजदूरा रा पैईसा राख लेतो। वणाने कम पैईसा देतो। रूला– रूलान देतो, टाईम पे नी देतो। बापड़ा भूखा– प्यासा, मैं वणाने गणो दुख दीदो–बाऊजी। अब मैं रातभर सौ–दो सौ बार भणीयो, अब मैं ठीक वेईजाऊं।

आजऊं बदल जाऊं। तो मने हंसी आगी, तो मैं हंसने लगा तो उन्होंने कहा– आप हंसे क्यों? मैंने कहा–मशाणिया वैराग वेवे भाई, मशाणिया वैराग। हाँ, शमशान में जाते हैं अरे सब, ये भी चले गये, मैं भी चला जाऊंगा।

क्या अमर हो के तो आये नहीं है? आज से अच्छा– अच्छा काम करना है, बुरा काम नहीं करना है। और स्नान करे, रोटियाँ जीमो, पाछो वोरा वो। नहीं बाबूजी में आपको मिलता रहूंगा। बदल गया महाराज। लगातार मिलते रहे, बदल गये, वास्तव में बदल गये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 215 (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 : 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