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-2651 • उदयपुर, मंगलवार 29 मार्च, 2022 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

नारायण सेवा संस्थान एवं पीसीआई के साझे में 21वीं राष्ट्रीय पैरा तैराकी चौम्पियनशिप का समापन 27 को

महाराष्ट्र ने किया चैम्पियनशिप पर कब्जा

शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से व्यक्ति चाहे किसी भी विकट परिस्थिति में हो, लेकिन मन में कुछ गुजरने का दृढ़ संकल्प हो तो वह जीत की मुहर लगा ही देगा।

यह बात रविवार को महाराणा प्रताप खेलगांव के तरणताल परिसर में नारायण सेवा संस्थान एवं पैरालिम्पिक कमेटी ऑफ इण्डिया के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित त्रिदिवसीय 21वीं राष्ट्रीय पैरा तैराकी चैम्पियनशिप के समापन समारोह में मुख्य अतिथि राजस्थान विधान सभा में नेता प्रतिपक्ष गुलाब चंद जी कटारिया ने कही। उन्होंने दिव्यांगजन की शिक्षा, चिकित्सा, पुनर्वास एवं विकास के क्षेत्र में नारायण सेवा संस्थान की सराहना की।

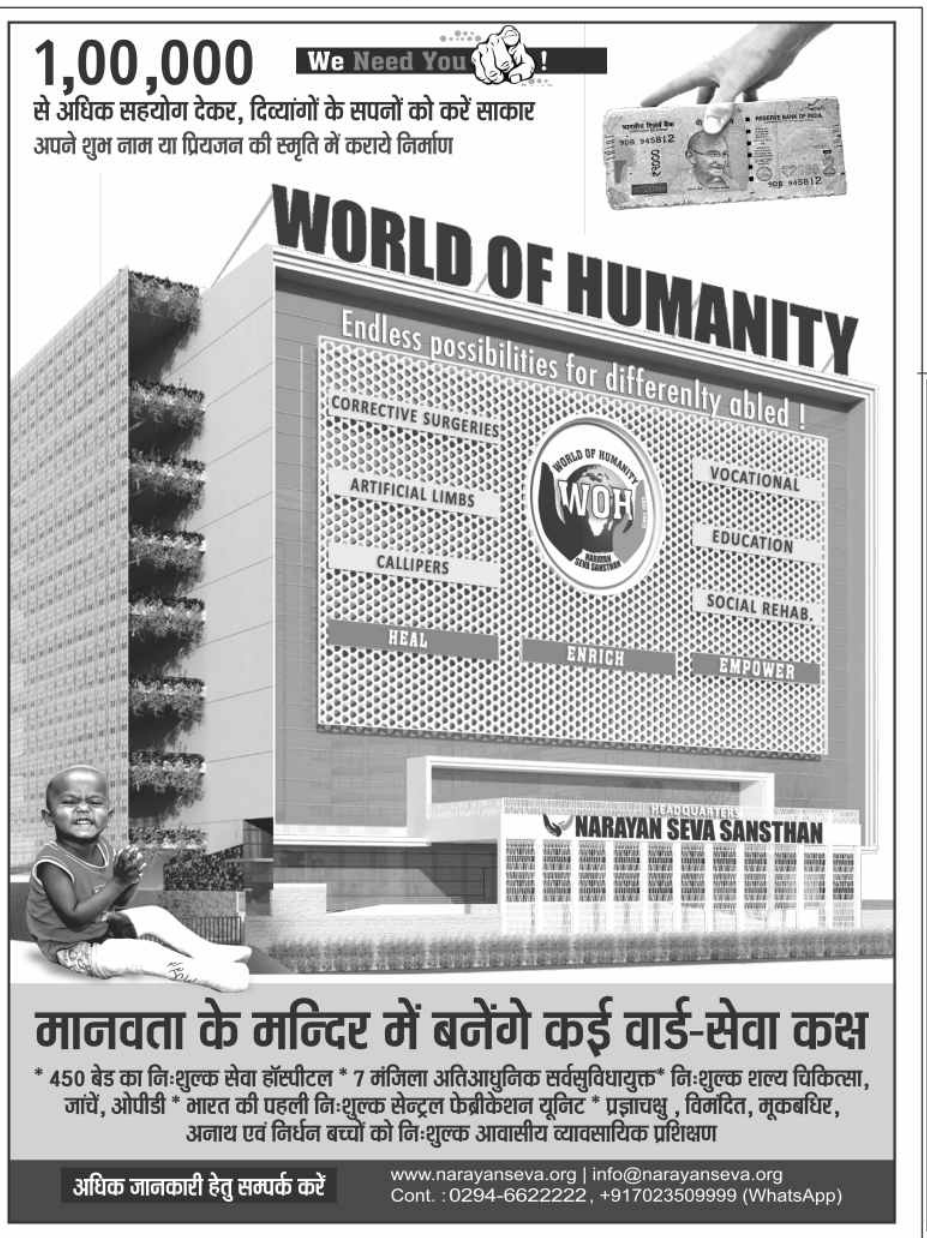
समारोह की अध्यक्षता करते हुए राजस्थान के पूर्व खेलमंत्री एवं सांसद रघुवीर सिंह जी मीणा ने कहा कि शारीरिक दृष्टि से अक्षम होने के बावजूद हौसला किस तरह बुलन्दियों का आकाश छू सकता है, उसकी मिसाल थे, देश भर से जुडे दिव्यांग तैराक। उन्होंने कहा कि दिव्यांजनों ने विभिन्न क्षेत्रों में अपनी प्रतिभा और योगदान से पूरे समाज को प्रेरित किया है। उन्होंने नारायण सेवा द्वारा दिव्यांग खेल प्रतिभाओं के विकास में योगदान की प्रशंसा की। विशिष्ट अतिथि यूआईटी के पूर्व चेयरमैन रवीन्द्र जी श्रीमाली, राजस्थान तैराकी संघ के सचिव चन्द्र गुप्त सिंह जी चौहान ने भी विचार व्यक्त किये।

आरम्भ में अतिथियों का स्वागत करते हुए संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि दिव्यांग खिलाड़ियों के प्रशिक्षण के लिए संस्थान की स्पोर्टस् एकेडमी शीघ्र ही कार्य आरम्भ करेगी। उन्होंने बताया कि तैराकी की इस राष्ट्रीय स्पर्धा में देश के 23 राज्यों व सेना की एक टीम ने भाग लिया। जिसमें 383 खिलाड़ियों ने विभिन्न दिव्यांग श्रेणियों में तैराकी के हुनर का प्रदर्शन किया।

पैरालिम्पिक कमेटी ऑफ इण्डिया के तैराकी चेयरमैन डॉ. वी.के. डवास ने प्रतियोगिता का प्रतिवेदन प्रस्तुत करते हुए बताया कि दिव्यांगता की दृष्टि से वर्गीकृत कुल 14 श्रेणियों में 306 पुरूष व 77 महिलाओं ने भाग लिया। कुल 245 रेस हुई।

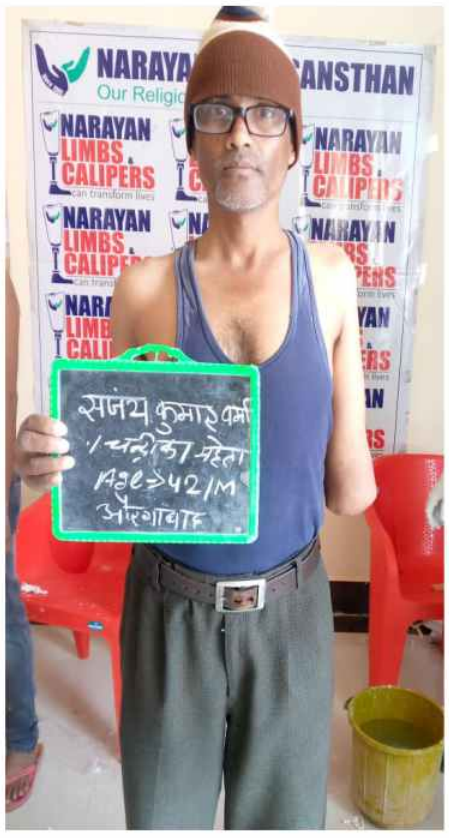
किया। जब कि सब जूनियर वर्ग की व्यक्तिगत श्रेणी में व्योम पावा गुजरात व बालिका वर्ग में रिया पाटिल महाराष्ट्र ने सर्वश्रेष्ठ तैराक का पुरस्कार प्राप्त किया। इसी तरह जूनियर वर्ग में तेजस नंद कुमार कर्नाटक और महिला वर्ग में साथी मंडल पीसीआई ने और सीनियर वर्ग में अन्नापुरेड्डी आंध्र व बालिका वर्ग में साधना मुल्लिक राजस्थान को सर्वश्रेष्ठ तैराक घोषित किया गया।

कार्यक्रम में पीसीआई तैराकी के चेयरमैन डॉ. वी.के. डवास दिव्यांगों के लिए स्पेशल कार बनाने वाले राष्ट्रपति पुरस्कार प्राप्त रवीन्द्र पाण्डे, उत्तर प्रदेश की टीम के कप्तान विमलेश विशाल, कर्नाटक के अन्तर्राष्ट्रीय तैराक गोपीचंद को विशेष रूप से सम्मानित किया गया। समारोह में संस्थान निदेशक वंदना जी अग्रवाल, देवेन्द्र जी चौबीसा, तैराकी कोच महेश जी पालीवाल भी मौजूद थे। संचालन महिम जी जैन ने व आभार रविश जी कावड़िया ने किया।



औरंगाबाद (बिहार) में दिव्यांग सेवा

नारायण सेवा संस्थान वर्षों 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 20 फरवरी 2022 को आर्यन महाजन नाट्य कला मंच औरंगाबाद में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता श्रीमान् उदयकुमार जी अध्यक्ष, नगरपरिषद औरगांबाद, बिहार रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 505, कृत्रिम अंग माप 90, कैलिपर्स माप 42, की सेवा हुई तथा 75 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया। उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान् उदयकुमार जी (अध्यक्ष, नगरपरिषद औरंगाबाद), अध्यक्षता डॉ. महावीर प्रसाद जी जैन (रोटरी क्लब), विशिष्ट अतिथि श्री डॉ. चन्द्रशेखर जी (रोटरी क्लब), श्री विनोद कुमार जी (अध्यक्ष, विकलांग संघ), श्री गिरजा राम जी (उपाध्यक्ष, विकलांग संघ), डॉ. अंजली जी



(बुनयाद केन्द्र, बारुद ब्लॉक) रहे। डॉ. अमीत कुमार जी (ऑर्थोपेडिक सर्जन), डॉ. पंकज कुमार जी (पी.एन. डो), श्री नरेश जी वैष्णव (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री लालसिंह जी भाटी (शिविर प्रभारी), श्री मुकेश जी त्रिपाठी, श्री बहादुर सिंह जी मीणा, श्री सत्यनारायण जी मीणा (सहायक) ने भी सेवायें दी।

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

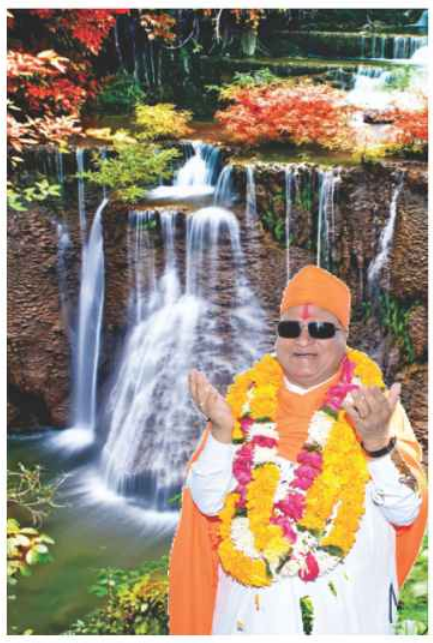
1 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 7,500	3 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -22,500
5 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 37,500	10 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -75,000
20 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि- 1,50,000	30 प्रशिक्षणार्थी सहयोग राशि -2,25,000

प्रसन्नता है प्रेम का झरना : कैलाश मानव

हे! अर्जुन मुझे कैसा भक्त प्रिय है? ऐसे भक्त बन जाना है आज से सम्भव है। एक राजा स्नान कर रहे थे ऊपर से गर्म बूंदें पड़ी। ऊपर देखा तो उनकी महारानी जी की आँखों में आंसू आये थे। वो गर्म बूंदे उनके सिर पर पड़ी थी। कहा महारानी जी आप रो क्यों रहे हो ? बोले महाराज मेरे भाई ने घोशणा की, कि 1 साल बाद ठीक आज से 365 दिन बाद वो दीक्षा ले लेगा। साधु महाराज बन जायेगा। इसलिए मेरे को बहुत दुख हुआ और रोना आ गया। राजन को थोड़ी मुस्कुराहट आ गयी। बोले दीक्षा लेनी वो भी 365 दिन बाद। अभी से घोशणा कर दी 365 दिन बाद की। अरे! दीक्षा लेनी हो तो ले लेवे। रानी बोली आप तो जैसे अभी दीक्षा ले सकते हैं ? बोले तेरी हाँ है क्या? बोली मेरी कहाँ मना है ? उसी समय राजा ने दीक्षा ले ली। आज सद्गुणों को अपनाने का दिन आ गया। आज सबका बोलने का समय आ गया। आज अभिमान छोड़ने का समय आ गया। आज कृश्ण भगवान की गीता को मन में धारण करने का समय आ गया। धर्म इति धारियत। धर्म जो धारण करे। चिंतन करना भी अच्छा। श्रवण करना अच्छा। श्रवण नहीं करेंगे तो ज्ञान कहाँ से आयेगा ? मनन भी करेंगे तो मनन होगा। लेकिन धारण करना, अनुभव करना क्या अनुभव करना ? हम ईर्श्या, द्वेश से रहित होंगे, करुणा वाले होंगे, दयावान होंगे।

सच्ची सेवा प्रभु पूजा है,
उत्तम यज्ञ विधान है।
द्ररिद नारायण बनकर आता,
कृपा सिन्धु भगवान है।।
ये सेवा धर्म महान् है।।
सेवा, सद्गुण, संस्कार से,
जग का पाते प्यार।

कर्म हमारे अमर हो जाते, जीवित रहता व्यवहार।।



प्रसन्नता की कहानी : स्वयं की जुबानी

हम जिला सिवान बिहार के निवासी हैं। मेरा नाम सोनू, उम्र 13 वर्ष है। मेरे पिता जी श्री प्रभुनाथ जी हैं। मेरे दोनों पैरों में पोलियो हो गया है। मेरे पिताजी ने मेरा काफी जगहों पर इलाज करवाया पर कहीं से भी विश्वासपूर्ण जवाब नहीं मिला।

एक दिन मैं सड़क पर घिसटते हुए चल रहा था कि एक व्यक्ति ने मुझे बोला कि तुम नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर में चले जाओ, और वहाँ पर निःशुल्क ऑपरेशन किये जाते हैं। मैं उससे संस्थान का पता लेकर घर गया, और घर वालों को बताया। मेरे पिता जी मुझे संस्थान में लाये। मेरे पैरों के ऑपरेशन हो गये। मैं खुशी कि मैं अब अपने पैरों पर खड़ा हो सकता हूँ। मेरे जीवन में एक खुशी की बहार आ गयी है।

सम्पादकीय

सामाजिक सेवा मनुष्य का कर्तव्य है। सही में कहें तो यह ऋणमुक्ति का एक उपाय है। व्यक्ति जब जन्म लेता है तो वह माता–पिता से पालित होता है किन्तु उसके सीखने का क्रम समाज से ही विकसित होता है। यह ठीक है कि पहली गुरु माँ होती है पर समाज भी व्यक्ति के लिये प्रारंभिक पाठशाला ही है। समाज के सहयोग व सदाशयता से ही वह कई बातें, आदतें, व्यवहार सीखता है। उसका वातावरण, पर्यावरण उसे कई बातें सिखाता है। यह ज्ञान हरेक व्यक्ति पर समाज का ऋण है। इस ऋण से मुक्ति के लिये जब भी अवसर मिले तो व्यक्ति को प्रयास करना ही चाहिये। ऋण से मुक्त हुए बिना जीवन से भी मुक्ति संभव नहीं है। ऐसी दशा में समाज का ऋण भी व्यक्ति को उतारना ही चाहिये। सामाजिक ऋण से उऋण होने के लिये उसे अपने स्वभाव व रूचि के अनुसार सामाजिक सेवा का क्षेत्र चुनना चाहिये। वह शिक्षा, चिकित्सा, प्रेरणा अर्थ या कुछ भी हो सकता है।

कुछ काव्यमय

देव, पितृ व गुरु ऋण
सदियों से माने गये हैं।
पर सामाजिक ऋण के
विचार भी नहीं नये हैं।
इनसे मुक्त होकर ही
हम पूर्णता पा सकते हैं।
ईश्वर के चरणों में
उऋण होकर जा सकते हैं।

मृत्यु का विस्मरण

एक पेड़ पर दो बाज प्रेमपूर्वक रहते थे। दोनों शिकार की तलाश मे निकलते और जो भी हाथ लगता शाम को उसे मिल–बांटकर खाते। लम्बे काल खंड से यही क्रम चल रहा था। एक दिन दोनों शिकार कर लौटे तो एक की चोंच में चूहा और दूसरे की चोंच में सांप था। दोनों ही शिकार तब तक जीवित थे। पेड़ पर बैठकर बाजों ने जब उनकी पकड़ ढीली की सांप ने चूहे को देखा और चूहें ने सांप को। सांप चूहे का स्वादिश्ट भोजन पाने के लिए जीभ को लपलपाने लगा और चूहा सांप के प्रयत्नों को देखकर अपने शिकारी बाज के डैनों में

छिपने का उपक्रम करने लगा। उस दृश्य को देखकर एक बाज गम्भीर हो गया और विचारों में खो गया। दूसरे ने उससे पूछा–दोस्त, दार्शनिक की तरह किस चिन्तन में डूब गये ? पहले बाज ने अपने पकड़े हुए सांप की ओर संकेत करते हुए कहा देखते नहीं यह कैसा मूर्ख प्राणी है। जीभ की लिप्सा के आगे इसे मौत भी एक प्रकार से विस्मरण हो रही है। दूसरे बाज ने अपनी चोंच में फंसे चूहे की आलोचना करते हुए कहा– 'ओर इस नासमझ को भी देखो भय इसे प्रत्यक्ष मौत से भी डरावना लगता है।' पेड़ के नीचे एक मुसाफिर सुस्ता रहा था। उसने दोनों की बात सुनी और एक लम्बी सांस छोड़ते हुए बोला– हम मानव भी सांप और चूहे की तरह स्वाद और भय को बड़ा समझते हैं, मृत्यु तो हमें भी सदैव विस्मरण ही रहती है। जब कि वह अटल सत्य है।

— कैलाश 'मानव'

आदिवासी अंचल में सेवा की मुहिम

नारायण सेवा संस्थान ने 37 साल की परमार्थ सेवा यात्रा में गांव–गरीब, दीन–दिव्यांग, वंचित–विधवा एवं वृद्धों के लिए सेवा के अनवरत कार्य किए। सामाजिक संस्थाओं, दैनिक समाचार पत्रों व अन्य गेर सरकारी संगठनों के सर्वे देखते हैं तो लगता है कि अभी हम सबको समाज के वंचित, शोषित वर्ग एवं आदिवासी बच्चों, कुपोषित–महिलाओं और नशे के आदि लोगों के दृढ़ संकल्प के साथ ही बहुत कुछ करने की जरूरत है।

कोरोना महामारी के दौरान संस्थान ने आदिवासी अंचल के लोगों की मदद पर विशेश ध्यान केन्द्रित किया। सहायता शिविरों के दौरान ज्ञात हुआ कि शहर से दूर दुर्गम–क्षेत्रों में टापरे में जिन्दगी जी रहे हमारे वनवासी भाई–बहन जागरूकता, शिक्षा, चिकित्सा, रोजगार में अभी भी पिछड़े

हैं। इन्हें जिन्दगी का हर दिन गुजारने के लिए नाना प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जैसे पीने का पानी, बीमारी में दवाई, बच्चों की पढ़ाई के लिए भटकना व नशे के आदि पुरूशों को सम्भालना ऐसी ही कुछ बड़ी समस्याएं हैं। इनके पास आमदानी का कोई स्थायी जरिया भी नहीं है। इसलिए आपके अपने संस्थान ने उदयपुर संभाग के आदिवासी क्षेत्र के गांवों–ढाणियों में भोजन, वस्त्र, शिक्षा, स्वास्थ्य, चिकित्सा, साफ–सफाई और जागरूकता पहुंचाने की मुहिम शुरू की है। पिछले महीने 5 गांवों के करीब 3000 लोगों तक राहत पहुंचाने का प्रयास किया गया है। अभावग्रस्त आदिवासी बच्चों को नहलाने उनके नाखून–बाल कटवाने, मौसमी रोगों से पीड़ितो को दवाई व दांतों की सफाई के लिए प्रेरित किया गया। कुपोशित गर्भस्थ महिलाओं को पौष्टिक आहार दवाई और पहनने– ओढ़ने के कपड़े मुहैया करवाए जा रहे हैं। वृद्ध आदिवासी पुरूशों को नशा न करने की अपील के साथ मेडीकल, भोजन एवं सहायक उपकरण प्रदान किए जा रहे हैं। संस्थान परिवार को प्रसन्नता है कि आप जैसे करूणाशील दानदाताओं के पुनीत सहयोग से पीड़ित मानवता को मरहम लगाने का सेवा संकल्प हजारों लोगों के लिए कल्याणकारी बनने लगा है। आपका निरन्तर जुड़ाव एवं सहयोग मिलता रहे....इसी कामना के साथ....सादर प्रणाम। **–'सेवक' प्रशान्त भैया**

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश की बात सुनकर सभी को अपनी गलती का एहसास हुआ। अब वे शर्मिन्दा होकर कहने लगे कि हमें खून देते हुए डर लगता है इसी कारण हम मना कर रहे हैं, आप कोशिश करके कहीं से भी खून जुटा लें। अब तक जो अहंकार से अपने पैसों का मद बता रहे थे, वही अब घिघियाते–मिमियाते हुए विनती करने लगे तो कैलाश को लगा कि तीर निशाने पर बैठा है, उसे यह भी पता चल गया कि इन्होंने कभी खून दिया नहीं है इसीलिये डर रहे हैं। कैलाश ने अब दूसरा तरीका अपनाया। गुस्सा छोड़ समझाईश की भाषा अपनाते हुए उसने बताया कि आपको पता भी नहीं चलेगा कि आपका खून कब और कैसे निकाला गया। आपने कभी खून दिया नहीं है इसलिये डर रहे हो। सोचो अगर आपने खून नहीं दिया और पिताजी को कुछ हो गया तो जिन्दगी भर आप अपनी इस गलती पर पछताते रहोगे। कैलाश की बातों का असर यह हुआ कि दोनों खून देने को तैयार हो गये। उन्होंने अपनी गाड़ी वापस मोड़ी और अस्पताल पहुँचे। डॉक्टर इनके हृदय परिवर्तन से बहुत खुश हुआ। उसने कैलाश को धन्यवाद दिया और इस बात पर बल दिया कि लोगों को खून देने के बारे में शिक्षित और प्रोत्साहित करने की बहुत जरूरत है। डाक्टर की बात से कैलाश के मन के कोने में भी भविष्य में इस तरह का किसी कार्यक्रम हाथ में लेने की योजना बनने लगी। दोनों जमाइयों ने खून दे दिया तो बहुत प्रसन्न हो गये। वे अब कहने लगे कि हम व्यर्थ में ही डर रहे थे। उन्होंने कैलाश का बहुत आभार माना और कहा कि अगर आप हमारी आंखें नहीं खोलते तो शायद हम पिताजी को खो देते। खून देना इतना आसान है यह तो हमें पता भी नहीं था, भविष्य में अब कभी भी, किसी को भी खून देने में आना कानी नहीं करेंगे। कैलाश को अपने परिश्रम का ऐसा फल देख कर खुशी हुई। कैलाश घर लौटा और अपना अनुभव कमला को बताया तो वह भी खुश हुई।

अंश - 048

गजरोला, जिला अमरोहा (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 20 फरवरी 2022 को जे.बी.एफ मेडिकल सेंटर राम धर्म कांटा के पास, भरतीया ग्राम में संपन्न हुआ। शिविर सहयोगकर्ता जे.बी.एफ मेडिकल सेंटर, गजरोला रहे। शिविर में कुल रजिस्ट्रेशन 221, कृत्रिम अंग माप 69, कैलिपर्स माप 39, की सेवा हुई तथा 19 का ऑपरेशन हेतु चयन किया गया।

उक्त शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुनिल जी दीक्षित (निदेश जन सम्पर्क अधिकारी), अध्यक्षता डॉ. सुजिन्द्र जी फोगाट (चिकित्सक), विशिष्ट अतिथि श्री डॉ. नितिन जी (चिकित्सक), श्री अजय

कुमार जी (सेवा प्रेरक), श्रीमती आरती जी (समाज सेविका) रहे। नेहा जी (पी.एन.डो), श्री किशन जी (टेक्नीशियन), शिविर टीम में श्री हरिप्रसाद जी (शिविर प्रभारी), श्री बजरंग जी, श्री गोपाल जी (सहायक) ने भी सेवायें दी।

नींद में बड़बड़ाना या चलना भी एक तरह की बीमारी है!

नींद में बड़बड़ाने से न सिर्फ खुद की नींद टूट जाती है, बल्कि दूसरे लोग भी परे ाान हो सकते हैं। इससे संबंधित व्यक्ति की सेहत गड़बड़ होने का पता चलता है। इसके कारण और उपायों पर यहां बात की जा रही हैं।

अधिकतम 30 सेकंड तक

यह एक तरह का पैरासोम्निया है। ऐसा अधिक से अधिक 30 सेकंड के लिए होता है। नींद में चलना, हाथ–पैर मारना, हंसना, गुस्सा होना भी इसी का हिस्सा है। नींद में बोलना ही बड़बड़ाना होता है।

क्यों होता है ऐसा

पैरासोम्निया के साथ ही बुरे या डरावने सपने से भी ऐसा होता है। कई बार हम जिस बारे में सोच रहे होते हैं वे ही चीजें सपनों में आने लगती हैं। यदि ऐसा बचपन में होता है तो दिक्कत नहीं है लेकिन अधिक उम्र में है तो सलाह लें।

अच्छी नींद का पैमाना

अच्छी नींद को इस तरह से माप सकते हैं कि जागने के बाद किसी तरह का तनाव न हों। साथ ही नींद के दौरान रिलेक्स महसूस करें।

शरीर में सुस्ती न रहे और दिल–दिमाग चुस्त रहें। इसके लिए तनावमुक्त रहें। योग–मेडिटेशन सहित शारीरिक व्यायाम व अच्छा खानपान इसके लिए उत्तरदायी हैं।

10 साल तक के बच्चों में अधिक

यह समस्यां तीन से दस साल तक के बच्चों में अधिक सामने आती है एक स्टडी के अनुसार, 10 में से एक बच्चा सप्ताह में कई बार बड़बड़ाता है। हालांकि इस दौरान बच्चे अपनी अधूरी बातें पूरी करते हैं।

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

ये है पुण्य अर्जित का सबसे आसान तरीका

हमें लोगों की मदद के लिए हमेशा तत्पर रहना चाहिए।

सिखों के प्रथम गुरु नानक देव जी एक बार एक गांव पहुंचे। वहां उन्होंने देखा एक झोपड़ी बनी हुई थी। वहां एक आदमी रहता था। उस झोपड़ी में एक आदमी रहता था जिसे कुष्ठ–रोग था। गांव के सभी लोग हेय की दृष्टि से देखते थे।

जब नानक जी को इस बात का पता चला तो वह उस व्यक्ति से मिलने गए। और उस व्यक्ति से कहा कि आज रात में यहीं विश्राम करना चाहता हूं। तुम्हें कोई परेशानी तो नहीं। वह एकटक नानक जी को देखता रहा। उसके नानक जी को देखने भर से ही उसका रोग दूर होता गया। तब नानक जी ने उस झोपड़ी में बैठकर ही कीर्तन आरंभ कर दिया। कुष्ठ रोग से पीढ़ित वह व्यक्ति देखता रह गया। उसने नानक जी ने कहा, मैं बहुत बदकिस्मत हूं। लेकिन नानक जी ने उसे अपने ज्ञान से उसके मन की इस दुविधा को दूर किया।वह रात्रि भर उस व्यक्ति की सेवा करते रहे और सुबह जब उस व्यक्ति ने देखा उसका कुष्ठ रोग पूरी तरह से ठीक हो चुका था।

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

मैंने संकल्प लिया है कि मैं जिन्दा रहूँगा तब तक प्रति महीना 100 रूपये आपको इस महान कार्य में सहयोग करूंगा। आनन्द हुआ, बहुत अच्छा लगा। तुरन्त ही पत्र. का जवाब गया, 6 दिन बाद 1200 रुपये का मनीऑर्डर उस जमाने में 1989 के जनवरी महीने में, 1200 रूपये का मनीऑर्डर ये बहुत बड़ा दान था। बहुत खुशी हुई, 1200 रुपये का मनीऑर्डर भेजने के बाद में उन्होंने कहा कि पिछले साल का भेज रहा हूँ , आगे भी बहुत भेजूँगा, लेकिन मुझे तारीख दीजिये। आप किस तारीख पर शिविर लगाते हैं? किस तारीख को आप कहाँ जाते हैं? कितनी बजे जाते हैं? कितनी बजे वापस आते हैं? आपके तार मिलने पर मैं आऊँगा। मैं सशरीर आपके दर्शन करना चाहता हूँ, मैं तन से भी सेवा करना चाहता हूँ बाबूजी। आँखों में दो बूँदे जल भर आया। कैलाश जी के आँसू गिर पड़े। जगदीश जी आर्य ने पूछा कि बाबू जी आप क्यों रो रहे हो? कभी मोती की चाहना नहीं की। मालूम ही नहीं कि मोती क्या है? मोती क्या है? हाँ, सुना था कि समुद्र के अन्दर सीपें होती हैं। एक जीव होता है, जैसे एक मछली जीव होता है। कछुआ होता है, जैसे एक सीप होती है, और उस सीप के अन्दर मोती, वाह! जैसे बिन्दु से सिंधु। जैसे अभी–अभी कैलाश तेरे ठाकुर जी, तेरे ब्रह्माण्ड तेरे भीण्डरेश्वर महादेव, तेरे नृसिंह भगवान, तेरे आदिनाथ भगवान जैसे भी तुझे एक घटना ज्ञान की गहराई, थोडी झलक मिली कि मोती कैसे बनते हैं? ये शरीर चित्त का देह देवालय, देह धारा, विचार धारा, ऋतु के परिवर्तन की वजह से पोर–पोर से देह देवालय के अन्दर से जा रही है। जो ऋतु धारा और पिछले कर्म जो भी किये हैं, उन कर्मों के फल पकने की एक कर्म फल धारा इन धाराओं से पूरा शरीर बना है। देह धारा जो भोजन करते हैं जैसा भोजन किया, ज्यादा गैस का भोजन हुआ तो गैस बन गई। फूल गोभी ज्यादा आ गई, कुछ गैस बनने लग गई , शरीर हिलने–डुलने लग गया। ये देह– धारा में जो भोजन किया गया, सब्जी रोटी, चावल उसका कहीं प्रकोप वायु का, ज्यादा भोजन कर दिया तो हिलने–डुलने लगे, अरे! मिर्ची ज्यादा खा ली आज। कैलाश को बाँसवाड़ा में 1990 में भगवान ने भेजा दो साल के लिये।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 401 (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