आरएनआई नं. : RAJHIN/2014/59353
डाक पंजी सं. : RJ/UD/29-154/2021-2023

प्रेषण :- कार्यालय चेतक सर्कल पोस्ट ऑफिस ,उदयपुर
प्रेषण दिनांक:-प्रतिदिन

दैनिक समाचार–पत्र

# मन के जीते जीत सदा

• वर्ष - 8 • अंक-2219 • उदयपुर, बुधवार 20 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

## जानिए किस तरह काम करेगी कोविशील्ड वैक्सीन

देश में नए साल के पहले दिन कोरोना वैक्सीन के इस्तेमाल को लेकर नई सौगात मिली है। केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन की विषय विशेषज्ञ समिति ने सीरम इंस्टीट्यूट की कोविशील्ड के इमरजेंसी इस्तेमाल को मंजूरी की सिफारिश की है। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी–एस्ट्राजेनेका द्वारा विकसित वैक्सीन भारत के लिए कई कारणों से कारगर साबित होगी। आइए जानते हैं वैक्सीन के बारे में।

बड़ी मात्रा में तैयार है खुराक दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी आबादी को कोविड–19 महामारी से प्रतिरक्षा देना कोई आसान काम नहीं है। हालांकि सीरम इंस्टीट्यूट ऑफ इंडिया के सीईओ अदार पूनावाला पहले ही बता चुके हैं कि उनके पास कोविशील्ड की करीब 5 करोड़ खुराक तैयार है। जुलाई तक 30 करोड़ खुराक तक तैयार हो जाएगी।

कम तापमान में रखना होगा कोविशील्ड का चयन भारत को ध्यान में रखकर हुआ है। भारत के पास कोल्ड स्टोरेज की सुविधा कम है, इसलिए यह देश के लिए मुफीद है। जहां दूसरी वैक्सीन को बहुत कम तापमान पर रखनी होगी वहीं कोविशील्ड के लिए दो से आठ डिग्री के मध्य तापमान होना चाहिए। साथ ही हर व्यक्ति को वैक्सीन की दो खुराक लेनी होगी। फिलहाल तैयार वैक्सीन करीब ढाई करोड़ लोगों के लिए पर्याप्त है।

**साइड इफेक्ट हैं, लेकिन गंभीर नहीं :** हर वैक्सीन के थोड़े–बहुत साइड इफेक्ट जरूर होते हैं। कोविशील्ड के ट्रायल के वक्त यह साइड इफेक्ट सामने आए थे। हालांकि यह ज्यादा गंभीर नहीं है। कुछ लोगों ने वैक्सीन लगाने के बाद सिर दर्द और बुखार की शिकायत की थी। सामान्य दवा के जरिये साइड इफेक्ट को दूर किया जा सकता है।

**कितनी प्रभावी है वैक्सीन परीक्षण के बाद :** यह 62 फीसदी प्रभावशाली थी, लेकिन बाद में इसकी प्रभावशीलता 90 फीसदी आंकी गई। पूनावाला ने कहा है कि आप दोनों खुराक के मध्य कुछ वक्त लेते हैं तो यह 90 से 95 फीसदी तक प्रभावी है।

**सबसे पहले इन्हें मिलेगी वैक्सीन :** भारत में वैक्सीन लगाने का शुरुआती लक्ष्य 30 करोड़ लोगों का है। सबसे पहले स्वास्थ्यकर्मियों को वैक्सीन लगाई जाएगी। इसके बाद 50 साल से अधिक के लोगों और अन्य बीमारियों से जूझ रहे लोगों को वैक्सीन की खुराक लगाई जाएगी।

## सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

### 'वर्ल्ड ऑफ ह्यूमीनिटी' सेवा संकल्प के साथ नींव पूजन

नारायण सेवा संस्थान के नये परिसर में बनने वाले वर्ल्ड ऑफ ह्यूमीनिटी अस्पताल का नींव पूजन 11 सितबर को वैदिक मंत्रों और आचार्यगणों की उपस्थिति हुआ। इस मौके पर संस्थान के संस्थापक चैयरमेन पद्मश्री अलृंतक कैलाश जी मानव, अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल, उपाध्यक्ष कमलादेवी जी अग्रवाल, निदेशक वंदना अग्रवाल, ट्रस्टी देवेन्द्र जी चौबीसा एवं समूह प्रभारी पलक जी अग्रवाल आदि मौजूद थे। अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने कहा कि सेवा का यह मन्दिर लाखों दिव्यांगों के जीवन में खुशियां लाने वाला सेवा स्तम्भ साबित होगा। दानवीरों के सहयोग से वर्ल्ड ऑफ ह्यूमीनिटी का निर्माण कार्य तेजी से सम्पन्न होगा। पूज्य गुरुदेव कैलाश मानव जी ने कहा कि एक–ही–छत के नीचे दिव्यांगों एवं दुःखियों के हर तरह के दुःख मिटाने वाला अद्वितीय सेवा केन्द्र सेवा–प्रेम का पर्याय सिद्ध होगा। ऐसा दृढ़ विश्वास है।

### भोपाल केम्प में 230 कृत्रिम अंग बांटे नर सेवा-नारायण सेवा' प्रशंसनीय कार्य- साध्वी प्रज्ञा जी ठाकुर

भोपाल (मध्य प्रदेश) में पंचदिवसीय कृत्रिम अंग वितरण शिविर का आयोजन नारायण सेवा संस्थान एवं भोपाल उत्सव मेला समिति के संयुक्त तत्वावधान में 18 से 22 नवम्बर 2020 मानस भवन में हुआ। संस्थान अध्यक्ष प्रशान्त जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर का उद्घाटन मुख्य अतिथि भोपाल सांसद साध्वी प्रज्ञा जी ठाकुर ने किया। शिविर में आये हुए दुर्घटना से शारीरिक रूप से असक्षम हुए दिव्यांगों से वार्तालाप करते हुए उन्होंने कहां कि जो इलाज के लिए जगह–जगह जाकर निराश हो चुके हैं या निर्धनता की वजह से असहाय हैं उनके लिए नारायण सेवा– नर सेवा करके बहुत ही प्रशंसनीय कार्य कर रही है।

शिविर की अध्यक्षता भोपाल उत्सव मेला समिति के अध्यक्ष मनमोहन जी अग्रवाल ने की। उन्होंने कहां कि हर वर्ष की भांति हमने संस्थान के साथ जुड़कर मध्यप्रदेश के दिव्यांगों के सेवार्थ शिविर किया है। यह हमारा 10 वां आयोजन है। इस शिविर में 230 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ–पैर लगाए गए। शिविर के संयोजक सुनील जी जैनाविन ने बताया कि हम सब के लिए यह सुखद एवं हर्ष का विषय है कि दिव्यांगों के कल्याणार्थ शिविर आयोजित करके उनेक कष्टमय जिन्दगी में कुछ राहत प्रदान कर पा रहे हैं। नारायण सेवा के सहयोग से हमने हजारों दिव्यांगों के ऑपरेशन करवाए है और सैकड़ों दिव्यांग भाई–बहिनों को सहाय–उपकरण ट्राईसाइकिल, व्हीलचैयर एवं वैशाखी दिए हैं। इन रोगियों को निःशुल्क भोजन एवं आवास की व्यवस्था भी मुहैया करवाई गई। शैलेन्द्र जी निगम, डॉ. योगेन्द्र जी विरेन्द्र कुमार जैन, नारायण सिंह कुशवाह, प्रहलाद जी अग्रवाल, श्रीमती शारदा राठौड़, कृष्ण गोपाल जी गठानी आदि ने शिविर में अपनी सेवाएं दी।

पंचदिवसीय शिविर में ऑर्थोटिस्ट एवं प्रोस्थोटिस्ट डॉ. नेहा अग्निहोत्री की टीम ने रोगियों को प्रोस्थेटिक पहनाएं और हाथ को मूमेन्ट करने का प्रशिक्षण भी दिया। शाखा संयोजक विष्णुशरण जी सक्सेना भी उपस्थित थे।

# 50000 मजदूर, गरीब एवं आदिवासी परिवारों तक राशन पंहुचाने की मुहिम में हुए अनेक शिविर

अन्नदान – महादान इसे सार्थक करते हुए आपका नारायण सेवा संस्थान विभिन्न स्थानों राशन वितरण के शिविर कर चुका है। कोरोना की इस विषम परिस्थिति में गरीबों के प्राण बचाने की जिम्मेदारी हम सबकी है। ऐसा मानते हुए मानवता का धर्म निभाने में प्रतिमाह हजारों किट वितरित जा रहे हैं। आपके सहयोग से सेवा दूर – दूर तक मदद की आस लगाए बैठे अन्तिम व्यक्ति तक पहुंचाई जा रही है। पिछले माह में हुए शिविरों की रिपोर्ट इस प्रकार है।

**अहमदाबाद**– उधियाधाम मन्दिर में 1 नवम्बर को स्थानीय दानवीर श्री वल्लभभाई धनानी के सहयोग से राशन वितरण शिविर हुआ। जिसमें गरीब अनाथ कच्ची बस्ती के 66 परिवारों को मासिक खाद्य सामग्री दी गई। शिविर की मुख्य अतिथि मुंसिपल काउन्सलर रंजन बेन मसियान थी। अध्यक्षता समाजसेवी चिनुभाई पटेल ने की। अतिथि रिकीट भाई शाह, नरेश भाई पारडिया, रमेश भाई पटेल, जयेश पटेल, आशुतोष पंडित आदि मौजूद रहे।

**गंगाखेड़ (परभणी)** – महाराष्ट्र के परभणी शाखा संयोजिका श्रीमती मंजू दर्डा के सौजन्य से 08 नवम्बर को गंगाखेड़ में नारायण गरीब परिवार राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसमें 107 गरीब मजदूर परिवार राशन लेते हुए मुसकुराये। शिविर में अंकुश जी वाघमारे, सुनील जी कोणाडे, पिरानी कोबड़े, उत्तम जी आवंके, सुहास जी पाठक, विठल जी चामें आदि अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

**आगरा**– आगरा आश्रम के अनुरोध एवं सर्वे पर संस्थान ने 11 नवम्बर को राशन वितरण शिविर आयोजित किया। जिसमें 37 मजदूर और दलित शोषित परिवारों को एक माह की कच्ची भोज्य सामग्री निःशुल्क वितरित की गई। शिविर के दिन मुख्य अतिथि सत्यप्रकाश जी शर्मा, महेश जी जोहरी, शिवम जी शर्मा, कैलाश गुप्ता उपस्थित रहकर संस्थान द्वारा कोरोना प्रभावितों के लिए की जा रही सेवाओं से अवगत हुए।

**हापुड (उ.प्र.)**– डिलाईट टेन्ट हाऊस, हापुड के मनोज कंसल के सहयोग से 7 नवम्बर को बाड़ी बाजार में नारायण राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ जिसमें स्थानीय 24 गरीब मजदूर परिवारों को एक महिने की कच्ची भोजन सामग्री निःशुल्क दी गई। शिविर में कैलाशचंद्र जी शर्मा मुख्य अतिथि, रामअवतार जी कंसल अध्यक्ष एवं लच्छीराम जी कंसल विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद रहकर संस्थान के सेवा कार्यों की सराहना की।

**शामली– 27 अक्टूबर को शामली (उ.प्र.)**

मैं स्थानीय सहयोगी श्री सुनील गर्ग के सहयोग से शिविर हुआ। मुख्य अतिथि अरविन्द संगलपूर्व चैयरमैन – नगरपालिका, शंभुनाथ जी तिवारी– सीडीओ शामली और बहादुर वीर राय (सीएमओ) की उपस्थिति में 51 निर्धन एवं जरूरतमंद परिवारों को मासिक राशन सामग्री किट दिए गए।

**बिलासपुर (छत्तीसगढ़)**– बिलासपुर शाखा के संयोजक डॉ. योगेश गुप्ता के सहयोग से सामुदायिक भवन, शांतिनगर, बिलासपुर में 8 नवम्बर को नारायण गरीब राशन योजना की श्रृंखला में आयोजित हुआ। जिसमें 56 असंगठित क्षेत्र के मजदूर एवं निर्धन परिवारों को खाद्य सामग्री किट दिए गए। शिविर के मुख्य अतिथि सुधीर गुप्ता महाप्रबंधक स्मार्ट सिटी, के.पी. गुप्ता, विजयगुप्ता, रामप्रसाद जी अग्रवाल, अरविन्द जी गुप्ता, डॉ. श्रीवास्तव उपस्थित रहे।

**भायंदर (महाराष्ट्र)** – श्री किशोर जी जैन के शुभ सहयोग से 1 नवम्बर को भायन्दर में नारायण राशन वितरण शिविर हुआ। जिसमें 38 राशन किट बांटे। शिविर के मुख्य अतिथि राजेन्द्र जी चाण्डक, सुषमा जी सोनी और कोमल जी अग्रवाल आदि सम्मानित जन मौजूद रहे।

**लोसल (सीकर)**– स्थानीय शाखा संयोजक जगदीश प्रसाद प्रजापत के सहयोग से प्रजापति भवन, सुर्यनगर, लोसल में 18 नवम्बर को राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। शिविर में 70 निर्धन मजदूर परिवारों को राशन सामग्री मिली। शिविर में प्रभुसिंह जी राठौड़, मुकेश जी कुमावत, त्रिलोचंद्र जी प्रजापत, सीताराम जी प्रजापत अतिथि के रूप में मौजूद रहे तथा संस्थान के सेवा कार्यों में निरन्तर सहयोग देने का भरोसा दिलाया।

**लखनऊ**– 31 अक्टूम्बर को लखनऊ के राज स्टेट मैरिज लॉन में राशन वितरण शिविर डॉ. सुषमा तिवारी के पुनीत सौजन्य से आयोजित हुआ जिसमें 36 राशन किट वितरित किया। शिविर में मुख्य अतिथि राहुल जी रस्तोगी, कर्नल हुक्मसिंह जी बिष्ठ, अभिषेक हाण्डा, अजित जी ग्रेगरी, जार्ज जी गोपाल, नरेन्द्रनाथ, सुश्री गुप्ता और आर.के. सिंह जी आदि गणमान्य उपस्थित रहे।

**जयपुर**– शाखा संयोजक नंदकिशोर बत्रा के स्थानीय सहयोग से 8 नवम्बर को जयपुर में राशन वितरण शिविर लगाया गया। अति निर्धन एवं मजदूर 28 परिवारों को राशन किट निःशुल्क भेंट किए गए। शिविर में सुरेश जी पारीख मुख्य अतिथि पूज्य महाराज चमनगिरी जी एवं सावित्री देवी जी विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

**श्रीगंगानगर**– 11 नवम्बर को श्री बिन्दु गोस्वामी शाखा संयोजक श्रीगंगानगर के शुभ सहयोग से राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ जिसमें 46 खाद्य सामग्री किट निर्धन एवं मजदूर परिवारों के हाथों में निःशुल्क सौपे गए। शिविर में अतिथि डीवाईएसपी वी.के. जी नागपाल, केशव जी शर्मा, श्यामलाल जी बगडिया, सतीश, नीतू, राजकुमार जी जोग आदि मौजूद रहे।

## संस्थान निर्मित आर्टिफिशियल लिम्ब टिकाऊ

संस्थान का वर्कशॉप आर्टीफिशयल लिम्ब निर्माण में आधुनिक समय की लेटेस्ट जर्मन तकनीक का उपयोग करता है। जोकि गुणवत्ता के मापदण्ड में पूर्णतः खरा उतरता है। संस्थान की अनुभवी ऑर्थोटिस्ट एवं प्रोस्थोटिस्ट टीम दिव्यांगों की भावनाओं का ध्यान रखते हुए व्यवहार करती है। डॉक्टर्स, प्रोस्थेटिक को फिट करते समय दिव्यांग बन्धुओं की तकलीफ एवं चुनौतियों को करीब से जानते है। फिर उन्हें कृत्रिम अंग पहनने व उतारने के साथ रोजमर्रा की जिन्दगी में उपयोग लेने का प्रशिक्षण देते हैं। अतः संस्थान निःशुल्क आर्टिफिशयल लिम्ब लगाने के अलावा अभ्यास पर भी जोर देता है। जिसे सफल परिणाम आ रहे हैं। आज तक 15 हजार से अधिक दिव्यांगों को कृत्रिम अंग बोंटे जा चुके हैं।

## नारायण दिव्यांग सहायता एवं निःशुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर

**फतेहपुरी , दिल्ली**
श्री जतनसिंह भाटी,मो.- 9999175555
श्री कृष्णावतार खंडेलवाल -7073452155
कटरा बरियान, अम्बर होटल के पास, फतेहपुरी,दिल्ली-6

**रायपुर**
श्री भरत पालीवाल,मो. 7869916950
मीरा जी राव, म.नं.-29/500 टीवी टावर रोड, गली नं.-2, फेस-2
श्रीरामनगर,पो.-शंकरनगर,रायपुर,छ.ग.

**अम्बाला**
श्री राकेश शर्मा,मो. 07023101160
सविता शर्मा, 669, हाऊसिंग बोर्ड कोलोनी अरबन स्टेट के पास, सेक्टर-7 अम्बाला ( हरियाणा )

**भायंदर (मुम्बई)**
श्री मुकेश सेन, मो. 9529920090
ओसवाल बगीची, आरएनटी पार्क भायन्दर ईस्ट मुम्बई - 401105

**इन्दौर**
श्री जसवंत मेनारिया,मो. 09529920087
जी 02, 19-20 सुचिता अपार्टमेंट शंकर नगर,नियर चंद्र लोक चौराहा खजराना रोड, इंदौर-452018

**मोदीनगर, यू.पी.**
एस.आर.एम. कॉलेज के सामने, मॉर्डन एकेडमी स्कूल के पास,मोदीनगर

**राजकोट**
श्री तरूण नागदा,मो. 09529920083
भगत सिंह गार्डन के सामने आकाशवाणी चौक, शिवशक्ति कॉलोनी, ब्लॉक नं. 15/2 युनिवर्सिटी रोड,राजकोट ( गुजरात )

**लोनी**
श्री धर्मेश गर्ग, 9529920084
दानदाता : डॉ. जे.पी. शर्मा, 9818572693
श्रीमती कृष्णा मेमोरियल नि:शुल्क फिजियोथेरेपी सेन्टर, 72 शिव विहार, लोनी बन्थला, चिरोड़ी रोड ( मोक्षधाम मन्दिर ) के पास लोनी, गाजियाबाद ( यू.पी. )

**जयपुर**
श्री हुकम सिंह,9928027946
बद्रीनारायण वैद फिजियोथेरेपी हॉस्पीटल एण्ड रिचर्स सेन्टर बी-50-51 सनराईज सिटी,मोक्ष मार्ग, निवारू झोटवाड़ा,जयपुर

**रतलाम**
विमल निवास ,स्ट्रीट नंबर 1, स्टेशन रोड ,रतलाम ( म.प्र. ) पिन-457001

**अहमदाबाद**
श्री कैलाश चौधरी,मो. 09529920080
सी-5, कौशल अपार्टमेन्ट,नियर शाहीबाग, अण्डर ब्रीज के नीचे,शाहीबाग, अहमदाबाद ( गुज. )
3/28, गुजरात हाऊसिंग सोसायटी नियर बापू नगर पुलिस स्टेशन अहमदाबाद ( गुजरात )

**शाहदरा, दिल्ली**
श्री भंवर सिंह मो. 7073474435
बी-85, ज्योति कॉलोनी, दुर्गापुरी चौक,शाहदरा, दिल्ली-32

**गाजियाबाद (2)**
सुरेश कुमार गोयल -8588835716
श्रीमती शीला जैन नि:शुल्क फिजियोथेरपी सेंटर,बी.-350 न्यू पंचवटी कॉलोनी, गाजियाबाद -201009

**हैदराबाद**
श्री महेन्द्रसिंह रावत, 09573938038
लीलावती भवन, 4-7-122/123 इसामिया बाजार, कोठी , संतोषी माता मंदिर के पास,हैदराबाद -500027

**आगरा (उ.प्र.)**
श्री राजमल शर्मा,मो. 7023101174
104बी, विमल वाटिका, कर्मयोगी एन्कलेव, कमलानगर, जैन मन्दिर के सामने वाली गली, आगरा ( उ.प्र. )

**हाथरस**
श्री योगेश निगम मो. 7023101169
एलआईसी बिल्डिंग के नीचे, अलीगढ़ रोड, हाथरस ( यू.पी. )

**गाजियाबाद (1)**
श्री सुरेश गोयल,मो. 08588835716
184, सेठ गोपीमल धर्मशाला कैलावालान, दिल्ली गेट गाजियाबाद ( उ.प्र. )

**मथुरा**
श्री नवनीत सिंह पंवार,मो.-7023101163
77-डी, कृष्णा नगर, मथुरा ( उ.प्र. )

**अलीगढ़**
श्री योगेश निगम,मो. 7023101169
एम.आई.जी. -48,विकास नगर आगरा रोड़, अलीगढ़ ( यू.पी )

**देहरादून**
श्री मुकेश जोशी मो. 7023101175
साईं लोक कॉलोनी,गांव कांबरी ग्रांट, शिमला बाय पास रोड, देहरादून पिनकोड -248007 ( उत्तराखंड )

## सम्पादकीय

एक वंदना चलती है जिसमें पद्यांश आता है–'तेरा तुझको अर्पण, क्या लागे मेरा।' अर्थात् यह तन, मन, धन और जीवन सब कुछ परमात्मा का दिया हुआ है। इसे पुनः उसको समर्पित करने में मेरा क्या त्याग है? पर परमात्मा हमारे तन, मन, धन, जीवन का करेंगे क्या? क्या उपयोग है उनके लिये इनका? तब शास्त्रज्ञ व विज्ञान व्याख्या करते हैं कि तन है परमात्मा के पसंद के कार्यों को करने के लिये। मन है परमात्मा के चिंतन के लिये, धन है परमात्मा द्वारा उत्पन्न जीवों की पीड़ाओं के हरण के लिये और जीवन है परमात्म– पथ पर चल कर इसे पावन करने के लिये। यही कार्य करना परमात्मा को तन, मन, धन, जीवन समर्पित करना है। दुर्भाग्य व अज्ञान के कारण हम इस सूत्र को बोलते तो हैं किन्तु न ग्रहण करते हैं और न पालन। केवल बोलने से भी कुछ आनंद तो आता ही है, फिर ग्रहण करने व पालन करने में तो परमानंद आयेगा ही। लेकिन हम वाचिक परम्परा के प्रभाववश वाणी–वीर तो बन गए हैं पर आचरण पक्ष हमारा आज भी थोथा ही है। आवश्यकता अब आचरण की है।

## कुछ काव्यमय

**सिद्धान्त हमेशा हमें**
**बहुत प्रभावी से लगते हैं,**
**क्योंकि उनके पीछे होती है**
**अनुभवों की एक शृंखला।**
**पर वही सिद्धांत जब**
**आचरण में उतर जाते हैं**
**तो लक्ष्य सामने ही होता है,**
**मंजिल तक जाने में**
**देर कहाँ है भला ?**

**- वरदीचन्द राव,** अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

## वाणी का सदुपयोग

परमात्मा ने देह देवालय दिया। परमात्मा ने हमें तंत्र दिये। श्वसन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, बह्माजी की कृपा से जो सृष्टि बनी वो तंत्र, तंत्रिका तंत्र, परमात्मा ने हमें दिया पाचन तंत्र, कहीं खरीद के नहीं लाये महाराज कहीं बाजार में नहीं मिलता आपकी पूरी सम्पति लुटा दो तो भी ये मुख मण्डल तो ये मुखकमल नहीं मिल सकता। ये दो इंची की जिह्वा नहीं मिल सकती।

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

अपनी बोली से अहित मत करना, जैसे धनुष से छूटा हुआ तीर वापस नहीं आता बाबू! इसलिए तो मैं आपके पास आता हूँ। वाणी का सदुपयोग कीजिएगा।

**भला करो पर बावरे,**
**तनिक ना करो बखान।**
**यदि कोई करदे भला तो,**
**कर उसका गुणगान ।।**

ऐसा ही कीजिए, यदि कोई भला करे, हमेशा उनका भला कीजिए उनके काम आये। जो गिर कर फिर सम्भल जाये, जो उदासी में भी प्रसन्न हो जाये। जो निराशा में आशा बना ले, जो किसी मित्र की मदद कर दे। जो परिवार से राजी–राजी रहे। जो परिवार में आनन्द फैला दे, उसे इंसान कहते न बाबू! ये तंत्र तो कामी, क्रोधी, लोभी के भी है। ये वीरप्पन के भी ऐसा ही पाचन तंत्र था। हां, वीरप्पन ने चन्दन की तस्करी करके दर्जनों लोगों को मार कर महापाप कर दिया। फिर गोलियों से छलनी हुआ। अभी हमारे बहुत प्रिय साधक है, देवेन्द्र भाई, किसी नालायक ने क्या कहे कुछ चोरी कर ली, बड़ी नालायकी की। देवेन्द्र उदास हो गया पर ज्ञानी है। उसने कहा गुरुजी कोई बात नही मैं पुनः तपस्या करूंगा। पर उस चोर ने अच्छा नहीं किया इसलिए तंत्र तो चोर के भी है। लेकिन आप साधु पुरुष हो, ये आपकी आदतें और उसकी आदतें भी बराबर है। पर इन आदतों की आप रक्षा करना क्योंकि इन आदतों के दाँत नहीं होते इसलिए भोजन सदा चबाइये। हाँ, दाँतों के द्वारा, शरीर का द्वारपाल दांत क्यों बैठता मुँह में, इसलिए बैठता वो मुझे लगा है, देह देवालय की रक्षा करनी चाहिए। मुझे लगा है प्रातः भ्रमण करना जरूरी कुछ योगासन कुछ प्राणायाम, ध्यान इन दिव्यांगों की सेवा ये अमरापुर से अमराराम बड़ी उम्मीदें लेकर आया है। ये 1100 बैड का हॉस्पीटल आपने बनवाया है। चैनराम जी लोढ़ा साहब आपके हमारे अपने सादा जीवन उच्च विचार वाले आपको भी वैसा ही बनना है। फिर मिलेंगे जरूर–2 हाजिर होंगे।

**–कैलाश 'मानव'**

## परमात्मा सबका ध्यान रखते हैं

आप और हम–सब ने सुना है, समझा है कि भगवान जो है वो हर समय अपने शिष्य का, अपने बच्चे का, अपने अंश का, हर प्राणी का 84 लाख योनियों में भटक रहे जीवन जी रहे हर प्राणी, हर जीव का ध्यान रखता है।

एक व्यक्ति था वो नींद में था। नींद आ रही थी–उसे, और उसे सपना आया बहुत सुन्दर, उसने देखा कि वो समुन्दर के किनारे दौड़ रहा है। सुबह–सुबह मोर्निंग वॉक कर रहा है। और उसके साथ में भगवान जी भी दौड़ रहे है। वो और भगवान दोनों दौड़ रहे हैं। नीचे देखा उसमें चार पैर हैं। दो उसके, दो भगवान के हैं। वो बहुत सुखी जीवन हैं उस सुख के जीवन में वो बहुत आनन्द ले रहा है। और भगवान जी भी उसके साथ दौड़ रहें हैं। कुछ समय बाद उस पर दुःख आता हैं। दुःख के क्षणों में भी वो समुन्दर किनारे आता है। और चलने लगता है। तो देखता है कि वो दो पैर गायब हो गए हैं। भगवान जी के दो पैर जो नजर आते थे, वो हैं नहीं। दो पैर से मैं दौड़ रहा हूँ। उनको बहुत बुरा लगता है।

वो व्यक्ति सोचता है कि भगवान ने दुःख में मुझे अकेला छोड़ दिया। जब सुख था तब वो साथ में दौड़ रहे थे। लेकिन आज मैं अकेला दौड़ रहा हूँ। मन ही मन परमात्मा से कहता है। परमात्मा बहुत गलत किया–आपने। जब भी मेरे पर दुःख आता है आप मुझे अकेला छोड़ देते हैं। परमात्मा ने बहुत सुन्दर कहा। परमात्मा ने कहा कि बेटा मैंने तुझे अकेला नहीं छोड़ा। मैं तो दुःख में सदैव तेरे साथ हूँ। तो बोले, वो दो पैर कहाँ चले गए? आपके अभी तो दो पैर नजर नहीं आ रहे हैं। भगवान बोले बेटा वो दो पैर मेरे ही हैं। वो तेरे नहीं हैं। मैं तुझे गोद में उठाकर चल रहा हूँ। कितनी सुन्दर बात है। भगवान उसे गोद में उठाकर उसको दुःखों से निजात दिलाने के लिए स्वयं तकलीफ पा लेते हैं। और उस बच्चे को, उस प्राणी को, उस जीव को, उस अंश को दुःखों से पार ले जाते हैं। लेकिन उसमें हिम्मत स्वयं की बहुत जरूरी है।

**– सेवक प्रशान्त भैया**

## पुज्य गुरुदेव मानव सा., ने दिया नया –जीवन

25 मई, 2010 की अनुभूत घटना। मैं पूज्य गुरुदेव निर्वाणी पीठाधीश्वर आचार्य महामण्डलेश्वर डॉ. कैलाश 'मानव' जी के साथ दिल्ली से हैदराबाद जा रहा था। साथ में दो शिष्य गोपाल जी एवं राजेन्द्र जी भी थे.... दिल्ली हवाई अड्डे पर मेरी तबीयत खराब हो गई। हवाई अड्डे के एयर कण्डीशन परिसर ने भी मुझे पसीने ने लथपथ कर दिया..... साँस लेने में मुश्किल हो रही थी, घबराहट इतनी बढ़ गई कि मेरा दर्द कहने की भी क्षमता मुझ में नहीं थी .....भाई प्रशान्तजी ने गुरुदेव को मेरी तबीयत के बारे में बताया .....20 मिनट बाद हमारा प्लेन उड़ने वाला था.....गुरुदेव ने मन–ही–मन न जाने क्या किया कि मैं हवाई जहाज में चढ़ने लायक हो गया.....दिल का दर्द धीरे–धीरे कम होने लगा ..... हम सकुशल हैदराबाद पहुँच गये।

शाम को फिर वही दौर प्रारम्भ हुआ .....मेरी हालत काबू से बाहर.....गुरुदेव को पता लगा तत्काल एम्बुलेंस लाकर गोपाल जी के साथ मुझे अपोलो हॉस्पीटल रवाना किया और मुझे हिदायत दी "बेटा तुम बिल्कुल ठीक हो जाओगे".....अपोलो के डॉक्टरों ने जाँचें की और कहा कि आपके हृदय में ब्लॉकेज है, ऑपरेशन होगा आप रुपयों की व्यवस्था करा लें.....पूज्य गुरुदेव को जानकारी दी गई। उन्होंने कहा रुपयों की तो व्यवस्था हो जायेगी पर ऑपरेशन नहीं होगा.....किसी को विश्वास नहीं हो रहा था, गुरुदेव की बात पर ..... सभी ने सोचा शायद जगदीश की हिम्मत बढ़ाने के लिए गुरुदेव कह रहे हैं–ऐसा !

आई.सी.यू. में डॉक्टर निरन्तर जाँचें कर रहे थे..... मुझे पूर्ण होश था.....गुरुदेव ने मुझे विपश्यना और प्रभु स्मरण करते रहने का आदेश दिया था, मैं उसी में था.... ..साथी सभी चिन्तित और व्यथित कल होने वाले ऑपरेशन के बारे में सोच रहे थे, कैसा होगा ऑपरेशन.. ...यदि ऑपरेशन सफल नहीं हुआ तो आने वाली अनेक आशंकाओं के बादलों ने चिन्तन के सूर्य को ढक दिया था, पर मेरा मन गुरुदेव के आदेश की अक्षरशः पालना कर रहा था।

रात को 2:20 बजे मैं जाग रहा था.....मेरे सिर के पास एक सफेद आकृति आकर रुकी.....आवाज आई नॉरमल.....नॉरमल। मैंने आवाज पहचान कर कहा गुरुदेव इस समय आप? हाँ बेटे मैं.....और तुम बिल्कुल नॉरमल हो.....मेरे शरीर को किसी साये ने छुआ और दर्द धीरे–धीरे कम होने लगा।

सिर से प्रारम्भ हुए हाथ पूरे शरीर का स्पर्श करते हुए पुनः अदृश्य हुए। मैं बिल्कुल स्वस्थ था, मुझे किसी प्रकार का दर्द नहीं था और देखते ही देखते पास खड़ा गुरुदेव का साया अदृश्य हो गया..... मैंने गोपाल जी को आवाज दी सारी घटना बताई दोनों आश्चर्य में डूबे गये थे हम.....पाँच मिनट बाद डॉक्टर रिपोर्ट लेकर आता है और कहता है आप बच गये.... रिपोर्ट नॉरमल आ गई है। आपका ऑपरेशन नहीं होगा..... अब मात्र 12 घण्टे ऑब्जर्वेशन में रखने के बाद डिस्चार्ज कर देंगे।

हमारी आँखें कभी उस अतीत के आश्चर्य को तो कभी डॉक्टर को निहार रही थी....मन कह रहा था .... जहा पर कृपा प्रभु की होई। ता पर कृपा करे सब कोई।।

**–जगदीश आर्य**

# पाचन कमजोर है तो कम खाएं च्यवनप्राश

आयुष मंत्रालय ने कोविड के मरीजों को च्यवनप्राश खाने की सलाह दी है। इसकी तासीर उष्ण और गरिष्ठ होती है। पाचन को ध्यान में रखकर खाएं।

इसमें आंवला, दशमूल के द्रव्य, पिपली, कंटकारी, त्रिफला, त्रिकूट, शहद, लौंग इलायची, सौंठ, आदि 50 औषधियां पड़ती है। यह अनेक व्याधियों में फायदेमंद है। इसके नियमित सेवन करने से फेफड़े मजबूत होते हे। श्वसन तंत्र सही होता है। इससे शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है। टीबी, अस्थमा, एलर्जी आदि के रोगी अवश्य रूप से च्यवनप्राश खाएं। लाभ मिलेगा।

**बुजुर्गो–बच्चों को जरूर दें**

बच्चों–बुजुर्गो को सर्दी–खांसी की समस्या अधिक होती है। उन्हें पाचन के अनुसार रोज खाने को दें। गर्मी में एक –एक चम्मच सुबह–शाम ले सकते हैं।

**दस्त–कब्ज में कम खाएं**

च्यवनप्राश सुबह खाली पेट गुनगुने पानी से लेना फायदेमंद होता है। यह अग्नि को बढ़ा देता है। ज्यादा लेने से दस्त, कब्ज और गैस आदि की समस्या हो सकती है। ऐसे में इसकी मात्रा कम कर दें। डायबिटीज के मरीज शुगर फ्री च्यवनप्राश ही खाएं।

## संस्थान द्वारा अब तक किए गए सेवा कार्य

| क्र.सं | सेवा कार्य | वर्तमान आकड़े |
|---|---|---|
| 1 | दिव्यांग ऑपरेशन संख्या | 421250 |
| 2 | व्हील चेर वितरण संख्या | 271753 |
| 3 | ट्राई साईकिल वितरण संख्या | 262472 |
| 4 | बैशाखी वितरण संख्या | 292539 |
| 5 | श्रवण यंत्र वितरण संख्या | 55004 |
| 6 | सिलाई मशीन वितरण संख्या | 5220 |
| 7 | कृत्रिम अंग वितरण संख्या | 14062 |
| 8 | कैलिपर लाभान्वित संख्या | 354197 |
| 9 | नशामुक्ति संकल्प | 37749 |
| 10 | नारायण रोटी पैकेट | 934400 |
| 11 | अन्न वितरण (किलो में) | 16367872 |
| 12 | भोजन थाली वितरण रोगियों कि संख्या | 39118000 |
| 13 | वस्त्र वितरण संख्या | 27057320 |
| 14 | स्कूल युनिफार्म वितरण संख्या | 130500 |
| 15 | स्वेटर वितरण संख्या | 115500 |
| 16 | कम्बल वितरण संख्या | 152000 |
| 17 | दिव्यांग एंव निर्धन सामूहिक विवाह लाभान्वित जोड़ो की संख्या | 2098 जोड़े |
| 18 | हेंडपंप संख्या | 49 |
| 19 | आवासीय विद्यालय | 455 |
| 20 | नारायण चिल्ड्रन एकेडमी | 821 |
| 21 | भगवान निराश्रिमत बालगृह | 3160 |
| 22 | **व्यवसायिक प्रशिक्षण शिविर–** | |
| | 1 सिलाई प्रशिक्षण लाभान्वित | 935 |
| | 2 मोबाइल प्रशिक्षण लाभान्वित | 860 |
| | 3 कम्प्युटर प्रशिक्षण लाभान्वित | 760 |

## 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 अब ऑनलाईन साईट पर भी उपलब्ध है
**www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com**
**: kailashmanav**

मन के जीते जीत सदा ( दैनिक समाचार-पत्र ) प्रकाशक : कैलाश चन्द्र अग्रवाल स्वामित्व : नारायण सेवा संस्थान प्रकाशन स्थल : सेवाधाम, सेवानगर, हिरण मगरी, से. 4, उदयपुर ( राज. ) 313002
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