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-2265 • उदयपुर, रविवार 07 मार्च, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्
सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

क्यों दी जा रही कोरोना वैक्सीन की दूसरी खुराक और कितनी है अहम

कोरोना वैक्सीन की दूसरी खुराक लेनी बेहद जरूरी है। दूसरी खुराक देने के लिए अभियान की शुरुआत 13 फरवरी को हो चुकी है। इन दोनों खुराकों के बीच दो तीन व चार सप्ताह का अंतर रखा जाता है।

कोरोना महामारी को खत्म करने के लिए शुरू किए गए टीकाकरण के 28 दिनों में करीब 80 लाख लोगों को पहली खुराक दी गई। गत शनिवार से अभियान के तहत प्राथमिकता के आधार पर उन स्वास्थ्य कर्मियों व अग्रिम पंक्ति में काम करने वाले लोगों को दूसरी खुराक दी जा रही है जो पहली खुराक ले चुके हैं। आइए, जानते हैं कि दूसरी खुराक देने के लिए अभियान की शुरुआत 13 फरवरी को ही क्यों की गई और यह खुराक अहम क्यों है...

क्या 28 दिनों में अनिवार्य है दूसरी डोज

कोरोना से निजात के लिए ज्यादातर वैक्सीन की दो खुराक अनिवार्य है। इन खुराकों के बीच दो, तीन व चार सप्ताह का अंतर रखा जाता है। भारत में दी जा रही सीरम इंस्टीट्यूट की कोविशील्ड व भारत बायोटेक की कोवैक्सीन भी ऐसी ही हैं। चार सप्ताह के भीतर इनकी दो खुराक दी जानी है। चूंकि टीकाकरण की शुरुआत 16 जनवरी को की गई थी और पहले दिन करीब दो लाख लोगों को पहली खुराक दी गई थी, इसलिए उन्हें दूसरी खुराक देने के लिए 13 फरवरी की तिथि को चुना गया। हालांकि, 28 दिनों के भीतर ही दूसरी खुराक देने की बाध्यता नहीं है। पहली खुराक लेने वाला व्यक्ति चार से छह सप्ताह के भीतर कभी भी दूसरी खुराक ले सकता है।

आवश्यक क्यों है

केंद्र की गाइडलाइंस के अनुसार, कोविड–19 की दूसरी खुराक के दो सप्ताह बाद सुरक्षा के लायक एंटीबॉडी विकसित होती है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी लोगों से दोनों खुराक अनिवार्य रूप से लेने की अपील कर चुके हैं। उन्होंने कहा था कि पहली खुराक लेने के बाद आप अगर खुद को कोरोना से सुरक्षित मान लेते हैं तो यह बड़ी भूल होगी। आप कोरोना से तभी सुरक्षित हो पाएंगे जब दूसरी खुराक भी समय पर लें।

कैसे किया जा रहा टीकाकरण

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने कोविड–19 टीकाकरण अभियान के नियमन के लिए ऑनलाइन को–विन प्रणाली विकसित की है। इसके जरिये पहली खुराक लेने वाले लोगों की निगरानी भी की जा रही है। पहली खुराक दिए जाने के बाद को–विन प्रणाली में संबंधित के नाम के आगे टिक कर दिया जाता है। इसके बाद उसे एक एसएमएस मिलता है, जिसमें दूसरी खुराक की तिथि और समय का उल्लेख होता है। वैक्सीन की दोनों खुराकलगाए जाने के बाद क्यूआर कोड आधारित प्रमाण–पत्र रजिस्टर्ड मोबाइल नंबर पर भेज दिया जाएगा। टीकाकरण की व्यवस्था भी को–विन प्रणाली पर उपलब्ध आंकड़ों के अनुरूप की जा रही है। एक केंद्र पर सिर्फ एक प्रकार की वैक्सीन लगाई जाएगी और लाभार्थी को उसी वैक्सीन की दूसरी खुराक भी दी जाएगी।

किसे दी जा रही प्राथमिकता

सबसे पहले स्वास्थ्य कर्मियों और अग्रिम पंक्ति में काम करने वाले लोगों को कोविड–19 वैक्सीन दी जा रही है। इसके बाद 50 वर्ष से ज्यादा उम्र के लोगों और सहरुग्णता वाले 50 वर्ष से कम उम्र वालों को स्थानीय परिस्थितियों के अनुरूप वरीयता देने का प्रविधान है।

रवि को फ्रांस सरकार ने दिया ऑनर मेडल

कोविड 19 के कारण हुए लॉकडाउन के दौरान फ्रेंच और यूरोपीय नागरिकों को बचाने के लिए विदेश मंत्रालय फ्रांस द्वारा रवि पालीवाल को ऑनर मेडल ऑफ फॉरेन अफेयर्स दिया गया। उदयपुर के रवि पालीवाल 2013 से प्रोटोकॉल अधिकारी के रूप में फ्रेंच दूतावास के साथ काम कर रहे है और उन्होंने फ्रेंच सरकार (राष्ट्रपतियों, विदेश मंत्रियों) कोई राजनीतिक दौरे और उच्च स्तरीय प्रतिनिधिमंडल किए है। साथ ही वह भारत की नौसेना और फ्रांस की हवाई यात्राओं के लिए प्रोटोकॉल अधिकारी है। राजस्थान पर्यटन विभाग और उप निदेशक शिखा सक्सेना ने फ्रेंच दूतावास के साथ मिलकर विदेशी पर्यटकों की मदद के लिए विशेष उड़ानों की व्यवस्था की ताकि उन्हें वापस लाया जा सके। यह अवार्ड लेने वाले रवि उदयपुर व राजस्थान के पहले व्यक्ति हैं।

सेवा–जगत्
सेवा पथ पर आपका नारायण सेवा संस्थान

संस्थान 50,000 मजदूर, गरीब व आदिवासी परिवारों तक पहुँच रहा राशन

पीड़ित मानवता की सेवा में सतत जुटी नारायण सेवा संस्थान ने संवेदनशीलता दिखाते गरीब मजदूर परिवारों की मदद में नारायण गरीब परिवार राशन योजना की शुरूआत कोरोना के विषम संकट में की। संस्थान ने 50000 परिवारों को मदद पहुंचाने का लक्ष्य रखा। शिविरों का आयोजन करके भारत के विभिन्न प्रान्तों के गरीब निर्धन व असंगठित क्षेत्र मजदूर भाईयों की राशन को फिक्र मिटाने के लिए आगे आई। आपके सहयोग से करीब 30 हजार परिवारों को राशन सामग्री दी जा चुकी है। शिविरों की रिपोर्ट आपश्री की सेवा में प्रस्तुत है –

पलवल (हरियाणा)– पलवल में 22 नवम्बर को संस्थान ने राशन वितरण का आयोजन रखा जिसमें 71 मजदूर परिवारों को निःशुल्क राशन दिया। शिविर में मुख्य अतिथि श्री जयप्रकाश आर्य, समाज सेवी श्री धर्मपाल गर्ग, श्री विजेन्द्र, श्री विनय जी वर्मा, श्री रामवीर जी, श्रीमती नीलम, श्री महेश जी, संयोजक श्री वीर सिंह व शिविर प्रभारी मुकेश जी शर्मा मौजूद रहे।

बीकानेर – शाखा भायन्दर (मुम्बई) के कमल लोढ़ा के सहयोग से 22 नवम्बर को बीकानेर में राशन वितरण शिविर आयोजित हुआ। 30 मजदूर परिवारों को एक माह की सामग्री निःशुल्क वितरित की गई। शिविर में मुख्य अतिथि श्री सुनीलजी सुराणा, श्री बाबूलाल जी गहलोत, श्री कमल जी सुथार, श्री महावीर जी कोचर, श्री सुरेन्द्र जी चेसाणी, श्री जसवंत जी चोपड़ा, श्री विजेन्द्र जी चावरिया, श्री आकाश संठिया, श्री पुनीत और प्रभारी हरि प्रसाद लढ्ढ़ा उपस्थिति रहे।

जयपुर (राज.) संस्थान के जयपुर आश्रम के प्रयासों से कृत्रिम अंग एवं राशन वितरण शिविर का आयोजन 20 सितम्बर को हेरिटेज होटल में हुआ। मुख्य अतिथि श्री सुरेश जी पाटील पूर्व विधायक श्री बद्रीनाथ, मन्दिर के महन्त श्री बच्चनदास, श्री मुरलीमनोहर मन्दिर के राघवेन्द्र जी महाराज, मद्रासी बाबा मन्दिर के चमनगिरी जी महाराज की पावन उपस्थिति में 28 निर्धन परिवारों को राशन किट दिए गए। वहीं 9 दिव्यांगों को कृत्रिम हाथ– पैर व 6 को कैलीपर्स लगाने के लिए नाप9 लिया गया। श्री अमर गुप्ता, श्री चिराग जी जैन श्री घनश्याम जी सैनी, श्री लक्ष्मणदास, श्री चिंरजीलाल जी, श्री अशोक जी ज्ञामा, श्री भूपेन्द्र जी सोनी, एवं शिविर प्रभारी मनीष जी खण्डेलवाल व हुकम सिंह जी ने अतिथियों का स्वागत किया।

गंगानगर (राज.) गंगानगर शाखा को अनुशंषा पर संस्थान ने 17 दिसम्बर को राशन वितरणर शिविर का आयोजन किया। जिसमें 64 निर्धन परिवारें को निः शुल्क खादय सामग्री वितरति की गई। शिविर में मुख्य अतिथि श्री ओम प्रकाश जी सुखिजा, श्री राजकुमार जी, श्री के.के जी कंकड़, श्री मती अनामिका जी भण्डारी, श्री अभिषेक जी, श्री करण सिंह जी आदि मौजुद रहे।

मखनपुर (फिरोजाबाद)– मखनपुर शाखा के संयोजक श्री हरिओम गुप्ता के सहयोग से 27 नवम्बर को निःशुल्क राशन वितरण शिविर सम्पन्न हुआ । मुख्य अतिथि श्री विनय कुमार जी, श्री राजेश जी गुप्ता और श्री सुनील जी गुप्ता की उपस्थिति में 90 राशन किट गरीबों को बांटे । श्री प्रतीक जी गुप्ता, श्री गौतम जी कठेरिया, श्री अंश जी गुप्ता उपस्थित रहे।

हरिद्वार (उ.प्र.) – संस्थान आश्रम के सहयोग से उत्तरायण के दिन निःशुल्क कृत्रिम अंग नाप शिविर आयोजित हुआ जिसमें संस्थान को चिकित्सक टीम ने 50 दिव्यांगों के मेजरमेंट लिए।

पटना (बिहार)– मिठापुर दिगम्बर जैन समाज एवं आचार्य विमल सागर दिगम्बर जैन भवन के सहयोग से पटना में राशन वितरण का कार्यक्रम हुआ जिसमें 46 राशन किट बाटे गए। शिविर के मुख्य अतिथि विद्यायक बीकापुर श्री नितिन नवीन, विद्यायक कुमराट,श्री अरूण कुमार, श्री सचिन, श्री राजीव रंजन, श्री सुरेन्द्र जी जैन, नित्यान्द मिश्रा मौजूद रहे।

वृन्दावन– (उ.प्र.) 14 जनवरी को बांके बिहारी की पावन नगरी वृन्दावन में कथा वाचक डॉ. संजय कृष्ण सलिल जी के सानिध्य में नारायण गरीब राशन वितरण शिविर हुआ। समाज सेवी श्री सचिन की उपस्थिति में 50 खाद्य सामग्री किट बांटे गए।

अहमदाबाद (गुजरात)– श्री योगेन्द्र प्रताप एवं बबीता राघव की प्रेरणा से स्व. पारपति मेहीमल सेवारमणी के सहयोग से राशन वितरण का आयोजन दान पुण्य के पर्व संक्रान्ति पर हुआ। जिसमें मुख्य अतिथि श्री अनिल प्रकाश जी शर्मा, बल्लम धवानी, श्री शांतिलाल जी चौधरी, श्री नरेश जी, श्री आशुतोष की उपस्थिति में 20 मासिक राशन किट किए गए।

जयपुर (राज.)– संक्रान्ति पर सेवा की श्रृंखला में जयपुर के आरपीए रोड पर 33 राशन किट का वितरण हुआ। शिविर में श्रीमती लक्ष्मी सवेरा, श्रीरवि, श्रीनाथूराम उपस्थित रहे।

गजरौला (उत्तरप्रदेश) गरीब परिवारों को वितरित की राशन किट

नारायण सेवा संस्थान ने गरीब 46 परिवारों को राशन वितरित किया गया। स्थानीय समिति के द्वारा गरीब परिवारों को शिविर लगाकर यह सामग्री वितरित की जाती है। इसी क्रम में रविवार को हाईवे किनारे जुबिलेट भरतिया ग्राम मेडिकल सेंटर परिसर में शिविर लगाकर यहां पहुंचे गरीब परिवारों के 46 लोगों को राशन किट वितरित की गई। इस मौके पर संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में मुख्य अतिथि सुनील जी दीक्षित, डॉ. आशुतोष भूषण जी शर्मा, कैलाश जी जोशी, पंकज जी गुप्ता, राजीव जी राणा, नितिन जी राय इत्यादि मौजूद रहे।

स्थानीय सहयोगकर्ता श्री अजय कुमार जी शर्मा ने बताया किट में 15 किलो आटा, दो किलो दाल, पांच किलो चावल, दो किलो तेल, एक किलो शक्कर व एक किलो नमक है। संस्थान यह कार्य गरीब, कमजोर, दिव्यांग परिवारों की मदद के उद्देश्य से करती है।

सम्पादकीय

मानव जीवन परमात्मा की महत्ती कृपा का अवदान है । यह परमात्म – कार्यों को संपादित करने हेतु ही परमात्मा ने अपना प्रतिनिधि बनाकर जीने के लिये प्रदान किया है। हम मानव होकर अस्तित्व विहीन है क्योंकि प्रतिनिधि हैं। जो प्रतिनिधि होता है। उसकी अपनी कोई ईच्छा, अपना कोई मत या सिद्धान्त नहीं होता है। वह जिसका प्रतिनिधि है उसके मंतव्य को पूर्ण करने का ही उत्तरदायी होता है। परमात्मा ने हरेक मानव को अपना प्रतिनिधि बनाकर भेजा है।

अब हम जरा अपना मूल्याकन करे कि क्या हम प्रतिनिधि बनने में स्वयं को प्रमाणित कर पाये है। हम काम के प्रतिनिधि है या नाम के यह सही है कि हमारें सांसारिक दायित्व भी है उन्हें भी निभाना होता ह पर सोचें कि परमात्मा ने हर अवतार में सभी निजी उत्तरदायित्व वहन करते हुए जगत् कल्याण भी किया है। जब परमात्मा करा है ता प्रतिनिधि क्यों नहीं ?

कुछ काव्यमय

हम परमात्मा के प्रतिनिधि हैं।
हम ही क्रेन्द्र है,
हम ही परिधि हैं।
हम ही ईश्वर के
उत्तराधिकारी हैं।
वह स्वामी है, हम प्रभारी हैं।
हम अपने प्रभार को निभायें।
तभी परमात्मा की कृपा पायें।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

सेवा ही बड़ा धर्म

गुरु नानकदेव जी शिष्य मर्दाना के साथ एक गांव में पहुँचे। गांव के बाहर एक झोंपड़ी में कुष्ठ रोगी रहता था। लोग उससे घृणा करते। कोई भी उसे पास नहीं जाता। कभी कोई उसे भोजन दे जाता अन्यथा भूखे रहना ही उसी नियति थी।

गुरु नानकदेव जी झोंपड़ी में गए और पूछा– भाई, हम आज रात तुम्हारी झोंपड़ी में रूकना चाहते हैं? अगर तुम्हें कोई परेशानी ना हो तो। यह सुनकर वह हैरान हो गया, क्योंकि उसके पास कोई आना ही नहीं चाहता फिर ये कैसे उसे पास रूकने को तैयार हुए? वह सिर्फ उन्हें देखता रहा। उसे कोढ़ ग्रस्त अंग में कुछ बदलाव आने लगे।

नानकदेव जी ने मर्दाना को रबाब बजाने को कहा और उन्होंने कीर्तन

आरंभ कर दिया। कोढ़ी ध्यान पूर्व सुनता रहा। जब कीर्तन समाप्त हुआ, तो उसने गुरुजी के चरण स्पर्श लिए। गुरु नानकदेवजी ने उससे पूछा– भाई, कैसे हो? गांव के बाहर झोंपड़ी क्यों बनवाई है? उसने उत्तर दिया– मैं बहुत बदकिस्मत हूँ। मुझे कुष्ठ रोग है, कोई मेरे पास नहीं आता। कोई मुझसे बात नहीं करता। अपनों ने भी मुझे घर से निकाल दिया। मैं दुर्भाग्यशाली और धरती पर बोझ हूं। गुरु नानकदेव जी ने कहा– बोझ तुम नहीं वे लोग हैं जिन्होंने पीड़ित पर भी दया नहीं की और अकेला छोड़ दिया। आओ मेरे पास, मैं भी तो देखूँ, हाँ है कोढ़? जैसे ही गुरु नानकदेव जी ने उसे हाथों और पीठ को सहलाया, वह पूरी तरह से स्वस्थ हो गया। इस चमत्कार से अभिभूत वह गुरुजी के चरणों में गिर पड़ा।

उन्होंने उसे उठाकर गले लगाते हुए कहा– प्रभु का स्मरण और लोगों की सेवा करो, यही मनुष्य के जीवन का प्रमुख कार्य है। उसे पश्चात् वह अन्य कोढियों की सेवा में लग गया और ऐसी ख्याति पाई कि सभी उसका आदर करने लगे।

– कैलाश 'मानव'

विवेक से सफलता

एक धनवान सेठ के चार पुत्र थे। एक दिन उसके मन में प्रश्न उठा कि इन चारों में से किसे अपनी सम्पति का मुखिया बनाऊँ? उसने एक उपाय सोचा। अपने चारों पुत्रों को बुलाया 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 मैं अपनी संपत्ति का मुखिया बनाऊँगा। सबसे बड़े बेटे ने सोचा–मैं सबसे बड़ा हूँ तथा सम्पूर्ण सम्पति का स्वामी तो मैं ही बनूँगा, क्या करना है, इन दानों को सहेज कर और उसने वे दानें फैंक 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 अनके दाने मिले। उसने उन दानों को पुनः खेत में बोया और धीरे–धीरे पूरे खेत में गेहूँ की फसल लहलहाने लगी उसे 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 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 सम्पूर्ण सम्पत्ति का मुखिया घोषित किया।

कहना तात्पर्य यह है कि यदि व्यक्ति विवेक से काम ले तो कठिन से कठिन परिस्थितियां भी आसान हो सती हैं। विवेक और परिश्रम ही सफल जीवन की कुंजी हैं।

– सेवक प्रशान्त भैया

संस्थान द्वारा कोलकाता में राशन किट वितरित

जरूरतमंदों की सेवा से बढ़कर कोई कार्य नहीं है, क्योंकि इससे आत्मिक खुशी का अनुभव होता है, नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग,मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को स्वामी विवेकानंद स्कूल 24 परगना, कोलकाता में संस्थान द्वारा 93 जरूरतमंद परिवारों को राशन किट वितरण किये गये। शिविर में मुख्य अतिथि श्रीमान राजेन्द्र जी गुप्ता एवं श्रीमान् धनसेन जी गुप्ता, श्रीपूर्णददास जी गुप्ता, देव्रतदास जी, श्रीमान सोमेनसेन गुप्ता आदि कई महानुभाव उपस्थित थे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी।

शिविर में श्रीमान् सुरजीत जी चक्रवर्ती, श्रीमान् विकास जी राय, श्रीमान् जोगेश जी माली, श्रीमान आलोक दास जी आदि ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

संस्थान द्वारा भुवनेश्वर में 75 गरीब परिवारों को राशन वितरण

नर को नारायण का स्वरूप मानते हुए असहाय, दिव्यांग, मूक बधिर एवं कोरोना महामारी के चलते बेरोजगार हुए गरीब कामगारों को भुवनेश्वर में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। शिविर प्रभारी लालसिंह जी भाटी ने बताया कि संस्थान मुख्यालय उदयपुर के तत्वावधान में विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं द्वारा निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे हैं। 50000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जाने का संकल्प है। इसके तहत् भुवनेश्वर के 75 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया। स्थानीय सहयोगकर्ता श्रीसरतचंद्रदास जी ओड़िसा एसोसिएशन फॉर द ब्लाइड भुवनेश्वर। शिविर में मुख्य अतिथि श्री सरत चंद दास जी सचिव, विशिष्ट अतिथि श्रीमान बीरनायक जी, श्रीमान कपिलजी, श्रीमान हिमांशुजी शेखर सहित कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे।

गणमान्य अतिथियों ने जरुरतमंद गरीब परिवारों को राशन किट बांटे। प्रत्येक किट में 20 किलो आटा, 5 किलो दाल, 5 किलो चावल, 2 किलो तेल, 2 किलो शक्कर व 2 किलो नमक आदि सामग्री थी। शिविर में संस्थान की टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

मनुष्य का श्वसन तंत्र

मनुष्य के मुख्य श्वसनांग फेफड़े हैं और शेष सहायक अंग हैं। इस प्रकार मनुष्य के श्वसनांगों में नासिका, नासामार्ग, ग्रसनी, स्वर यंत्र, वायुनाल, श्वासनली तथा फेफड़े सम्मिलित होते हैं।

नासिका एवं नासामार्ग – नासिका चेहरे पर मुख द्वार एवं माथे तथा दोनों नेत्रों के बीच उभरी हुई संरचना होती है तथा बाहरी ओर दो अण्डाकार बाह्म नासारन्ध्र द्वारा खुलती है। ये नासारन्ध्र नासा वेश्मों में घुलते हैं। नास वेश्म श्लेष्म द्वारा नम तथा रोमयुक्त होती है। नासा वेश्म में वायु शुद्ध, नम तथा शरीर के ताप के अनुकूल हो जाती है। नासागुहा पीछे एक टेड़े–मेड़े घुमावदार मार्ग में खुलती है। जिसे नासामार्ग कहते हैं। यह उभरी हुई अस्थियों के कारण टेड़ा–मेड़ा होता है तथा श्लेष्मक कला द्वारा आच्छादित रहता है जो चिकना श्लेष्म श्रावित होता है। नासामार्ग भीतर जाकर ग्रसनी में खुलता है।

स्वरयंत्र – ग्रसनी में निगलद्वार से पहले एक छिद्र होता है। इसे ग्लॉटिस कहते हैं। इस पर उपास्थि निर्मित घॉटी ढापन पाया जाता है। स्वरयंत्र एक छोटे बॉक्स–नुमा होता है। इसे टेंटुआ या आदम का एप्पल कहते हैं। पुरुषों में यह बाहर से उभरा हुआ दिखाई देता है। इसका निर्माण उपास्थियों से होता है। यह अन्दर की ओर से श्लेष्मक झिल्ली द्वारा ढँका रहता है। इसमें स्वर डोरियाँ होती है जिससे ध्वनि उत्पन्न की जाती है। अतः स्वरयंत्र ध्वनि उत्पादक यंत्र होता है।

श्वास नाल या श्वास नली – श्वास नली कण्ठ से जुड़ी पतली भित्ति की अर्द्धपारदर्शक लम्बी नलिका होती है। यह ग्रासनली के अधर तल से चिपकी, ग्रीवा में होती हुई वक्ष गुहा में पहुँचकर दाहिनी तथा बाई दो छोटी शाखाओं में विभाजित हो जाती है। इन शाखाओं को श्वसनियाँ कहते हैं। ये अपनी अपनी ओर के फेफड़े में प्रवेश कर जाती हैं। श्वासनली तथा श्वसनियों की भित्ति में अनेक श्वश के आकार के अपूर्ण व लचीले उपास्थीय वलय होते हैं। जो श्वास नली तथा श्वसनियों को पिचकने से रोकते हैं, और सदैव खुले रहते हैं ताकि इनमें वायु स्वतंत्रतापूर्वक आवागमन कर सके। प्रत्येक श्वसन छोटी नलिकाओं में निरंतर विभाजित होती हुई थैलीवत सूक्ष्म रचना में समाप्त हो जाती है, जिन्हें कूपिका या वायु कोष्ठ कहते हैं।

फेफड़े या फुफुस– मनुष्य में दो बड़े शंक्वाकार फेफड़े प्रमुख श्वसनांग होते हैं। ये शरीर के वक्ष भाग में हृदय तथा मध्यावकाश के इधर–उधर वक्ष के दाहिने व बाएँ भागों को पूरी तरह घेरे हुए अपनी – अपनी ओर की प्लूरल गुहाओं में डायाफ्राम के ऊपर स्थित होते हैं। ये कोमल, स्पंजी, अत्यंत लचीले और हल्के गुलाबी रंग के होते हैं। दाहिने फेफड़े में तीन पिण्ड तथा बाएँ फेफड़े में दो पिण्ड होते हैं। दाहिना फेफड़ा बाएँ फेफड़े से कुछ बड़ा और चौड़ा किंतु लम्बाई में कुछ छोटा होता है। दोनों फेफड़ों का निचला चौड़ा अवतल भाग डायाफ्राम के उभरे हुए भाग पर चिपका रहता है। प्रत्येक फेफड़ा चारों ओर से एक पतली और दोहरी झिल्ली के आवरण से घिरा रहता है, जिसे प्लूरल कला कहते हैं।

योग्य श्रोता : – सफल वक्ता

श्रीरामचरित मानस की रचना गोस्वामी तुलसीदास ने की थी। इस ग्रंथ की शुरुआत में तुलसीदासजी ने लिखा है, जिस रामकथा को मैं सुना रहा हूं, वो सबसे पहले शिवजी ने तैयार करके अपने मस्तिष्क में रखी थी। इसके बाद समय आने पर ये कथा पार्वतीजी को सुनाई थी।

तुलसीदासजी ने यहां जो बात लिखी है, इस बात में हमारे लिए संदेश छिपा है। रामकथा के पहले वक्ता शिवजी थे। शिवजी जानते थे कि अगर रामकथा सुनानी है तो पहले इसे अपने दिमाग में व्यवस्थित तरीके से जमा लेना चाहिए, क्योंकि इस कथा में कई पात्र हैं, कई घटनाएं हैं। जब लोग इसे सुनेंगे तो उन्हें किसी भी तरह का कन्यूजन नहीं होना चाहिए। इसीलिए उन्होंने सबसे पहले अपने दिमाग में पूरी कथा तैयार कर ली थी।

कथा तैयार करने के बाद शिवजी ने इसे देवी पार्वती को सुनाया था। यहां भी शिवजी ने एक संदेश दिया है। हमें अपनी रचना सबसे पहले किसी ऐसे श्रोता को सुनानी चाहिए, जो हमें सुनने का नाटक न करें, बल्कि पूरी बात बहुत ध्यान से सुने। किसी ऐसे व्यक्ति को अपनी रचना सुनानी चाहिए, जिसमें समझ हो, जो हमारी बात का मान रखे और रचना में कुछ गलतियां हों तो उनमें करेक्शन भी करा सके। अच्छा वक्ता वह है जो अपनी रचना पूरी तैयारी के साथ सुनाता है, ताकि सुनने वाले को किसी तरह का कन्यूजन न हो। अच्छा श्रोता यानी सुनने वाला वही है, जो पूरी रचना ध्यान से सुनता है, समझता है और गलतियां भी बताता है। इसीलिए जब भी अपनी कोई रचना सबसे पहले किसी को सुनाना हो तो योग्य श्रोता का सिलेक्शन करना चाहिए।

बिलासपुर (छत्तीसगढ़) में राशन वितरण

बिलासपुर शाखा के संयोजक डॉ. गुप्ता के सहयोग से सामुदायिक भव शांतिनगर, बिलासपुर में नारायण गरीब राशन योजना की शृंखला 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, अरवि गुप्ता, डॉ. श्रीवास्तव उपस्थित रहे।

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
सम्पर्क करें : हिरण मगरी,सेक्टर-४, उदयपुर (राज.)

नारायण सेवा संस्थान
परिवार की ओर से आपश्री का
हार्दिक स्वागत एवं अभिनन्दन

www.narayanseva.org | info@narayanseva.org |+91 294 662 2222 | +91 7023509999

पौराणिक मान्यता है कि कुंभ के समय स्नान करने या डुबकी लगाने से मोक्ष की प्राप्ति होती है तथा ईश्वर की कृपा होती है। जातक पापों से मुक्त होकर पुण्यशाली बनता है। इस पवित्र वेला में दान करके व्यक्ति अपने को धन्य करता है।

शाही स्नान के दिन

महाशिवरात्रि 11 मार्च 2021, गुरूवार । सोमवती अमावस्या 12 अप्रैल 2021, सोमवार
मेष सक्रांति और वैशाखी 14 अप्रैल 2021, बुधवार । चैत्र माह की पूर्णिमा 27 अप्रैल 2021, मंगलवार

दया-दान, धर्म-कर्म के अनूठे आयोजन में

- निःशुल्क सेनेटाइज आवास एरिया, भोजन एवं गंगा स्नान की व्यवस्था।
- केम्प क्षेत्र में रासलीला, रामकथा, भागवतकथा का प्रतिदिन आयोजन होगा जिसका सीधा प्रसारण आस्था, संस्कार चैनल पर होगा।
- बुर्जुगों एवं असक्षमजनों के लिए वोलियन्टियर्स उपलब्ध।
- शुद्ध सात्विक भोजन (बिना लहसुन-प्याज का भोजन)।

कथा यजमान सौजन्य

सप्तदिवसीय कथा मुख्य यजमान - 1 लाख रूपये
एकदिवसीय कथा यजमान - 11 हजार रूपये

नारायण सेवा संस्थान हरिद्वार महाकुंभ में शिविर लगाने जा रहा है।
कुंभ में पधारने के इच्छुक सद्गृहस्थ परिवार सम्पर्क करें :- 0294 6622222

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