

मन के नीति जीत सदा

• वर्ष - 9 • अंक-2298 • उदयपुर, शुक्रवार 9 अप्रैल, 2021

• प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया



समाचार-जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें



पौधों के डीएनए से तैयार बार कोड पकड़ेगा जड़ी-बूटियों में मिलावट

कोरोना काल में आयुर्वेद के बढ़ते महत्व से औषधीय पौधों की मांग बढ़ी है। किंतु जड़ी-बूटी में मिलावट पकड़ने की अभी तक कोई वैज्ञानिक तकनीक नहीं थी। अब पौधों के डीएनए (डीआरसीआइबो न्यूकिलक एसिड) से तैयार बारकोड मिलावट पकड़ने में मदद करेगा। यह तकनीक मध्य प्रदेश के जबलपुर स्थित जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय (जने.विवि) के जैव प्रौद्योगिकी केंद्र की सहायक प्राध्यापक डा. कीर्ति तंतवाय ने विकसित की है। उनके शोध को भारत सरकार से पेटेंट भी मिल गया है। इस तकनीक से न केवल किसी भी पौधे की सटीक पहचान हो सकेगी, बल्कि एक समान दिखने वाले पौधों के बीच खास पौधे की पहचान करना भी आसान हो जाएगा। जैव प्रौद्योगिकी केंद्र के निदेशक डा. शरद तिवारी ने बताया कि पौधे के डीएनए से बारकोड तैयार करने का शोध साइप्रेस (मोथा) के पौधे पर किया गया। डा. कीर्ति तंतवाय और उनकी टीम ने देश के आठ राज्यों से इस पौधे की तकरीबन 50 प्रजातियों के नमूने एकत्र किए। इनमें से 10 प्रजातियों पर अध्ययन किया गया। फिर प्रयोगशाला में इन पौधों के डीएनए का पता लगाया गया। साप्टवेयर की मदद से बारकोड तैयार किया गया। इस बारकोड में पौधे की विशेषताओं से जुड़ी लगभग हर जानकारी संगृहीत की गई।

उपभोक्ताओं के लिए भी किया जा रहा काम— इस पर भी काम चल रहा है कि उपभोक्ता भी आसानी से औषधीय पौधों से तैयार दवा में सही घटकों को बारकोड के आधार पर पहचान सकें। पौधे के डीएनए से तैयार बारकोड को साप्टवेयर की मदद से पढ़ा जा सकता है। उन्होंने कहा कि उस दवा के घटकों के डीएनए की जांच होगी और फिर विशेष साप्टवेयर से बनने वाले बारकोड से उसकी पहचान सुनिश्चित कर ली जाएगी। यदि बारकोड में अलग जानकारी मिलती है तो पता चल जाएगा कि घटक सही है या उसमें कुछ मिलावट की गई है।

सिनेमा घरों में राष्ट्रगान के दौरान दिव्यांगों को छाड़े होने से मिली छूट

उच्चतम न्यायालय ने सिनेमाघरों में फिल्म शुरू होने से पहले राष्ट्रगान बजाये जाने के बारे में अपने आदेश में पिछले दिनों सुधार करते हुए शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्तियों को सिनेमाघरों में राष्ट्रगान के दौरान खड़े होने की छूट दे दी। न्यायमूर्ति ने यह भी स्पष्ट किया कि राष्ट्रगान के समय दरवाजे बंद करने की जरूरत नहीं है। यहीं नहीं, पीठ सिनेमाघरों में फिल्म शुरू होने से पहले राष्ट्रगान बजाया जाना अनिवार्य करने संबंधी आदेश वापस लेने की अर्जी पर भी सुनवाई के लिए तैयार हो गई।

अटार्नी जनरल मुकुल रोहतगी ने शीर्ष अदालत को सूचित किया कि केन्द्र सरकार आज से दस दिन के भीतर दिशानिर्देश जारी करके स्पष्ट करेगी कि शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्तियों को किस तरह राष्ट्रगान का समान व्यक्त करने संबंधी संकेतों की अभिव्यक्ति करनी चाहिए। पीठ ने कहा, 'चूंकि दिशानिर्देश जारी होने वाले हैं, इसलिए हम स्पष्ट करते हैं कि यदि शारीरिक रूप से अक्षम व्यक्ति या कोई दिव्यांग फिल्म देखने सिनेमाघर जाता है तो उसे राष्ट्रगान के दौरान खड़े होने की जरूरत नहीं है यदि वह ऐसा करने में अक्षम है परंतु उसे ऐसा समान जरूर दर्शाना चाहिए तो इसके अनुरूप हो।' पीठ ने कहा, 'एक अन्य पहलू पर भी स्पष्टीकरण की आवश्यकता है। जब हमने कहा कि दरवाजे बंद किये जायेंगे तो हमारा तात्पर्य यह नहीं था कि दरवाजों में सिटकनी लगा दी जाये जैसा की दिल्ली नगर निगम बनाम उपहार ट्रेजेडी विकिटम्स एसोसिएशन के मामले में उल्लेखित है परंतु राष्ट्रगान के दौरान यह सिर्फ लोगों के आने जाने को नियंत्रित करने के लिए है। न्यायालय ने यह स्पष्टीकरण उस समय दिया जब केरल में अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव के आयोजक ने शीर्ष अदालत में अर्जी दायर कर 30 नवंबर के आदेश से छूट का अनुरोध करते हुये कहा कि इससे उसके 1500 विदेशी मेहमानों को असुविधा होगी।

सेवा-जगत्

दिव्यांगों की सेवा में, आपकी नारायण सेवा

सीधा हुआ सोनू का टेढ़ा पैर

धामपुर (बिजनौर) उत्तरप्रदेश निवासी अब्दुल वाहिद का पुत्र जन्म से ही पोलियोग्रस्ट पैदा हुआ। जीवन के 17 वर्षों में उसे पिता ने कई हॉस्पीटों में दिखाया पर कहीं भी पोलियो रोग की दिव्यांगता में राहत नहीं मिली। परेशान परिवार सोनू की तकलीफ देखकर बहुत दुखी होता था पर जन्मजात बीमारी के आगे वे लाचार थे। एक दिन टेलीविजन पर नारायण सेवा संस्थान की दिव्यांगता ऑपरेशन सेवा के बारे में देखा तो बिना समय गंवाये वो संस्थान में उदयपुर पहुंच गए। डॉ.ओ.पी. माथुर ने जांच करके दांये पांव का ऑपरेशन कर दिया जिससे उन्हें बड़ा फर्क नजर आया। दूसरे पांव के ऑपरेशन के लिए संस्थान में पुनः आए। सफल ऑपरेशन के पश्चात् सोनू पूर्ण-स्वस्थ है। उन्हें भरोसा है कि वह शीघ्र ही पोलियो की दिव्यांगता को मात देकर अपने पैरों पर चलर गांव पहुंचेगा।



दिव्यांग भी कर सकते हैं बड़ा काम



आंकड़ों के लिहाज से भारत में करीब दो करोड़ लोग शरीर के किसी विशेष अंग से दिव्यांगता के शिकार हैं। दिव्यांगजनों को मानसिक सहयोग की जरूरत है। यदि समाज में सहयोग का बातावरण बने, लोग किसी दूसरे की शारीरिक कमजोरी का मजान उड़ाएं, तो आगे आने वाले दिनों में हमें सारात्मक परिणाम देखने को मिल सकते हैं। समाज के इस वर्ग को आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराया जाये तो वे कोयला को हीरा भी बना सकते हैं।

समाज में उन्हें अपनत्व-भरा, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है।

आइए, एक ऐसा स्वच्छ माहौल तैयार करें, जहां उन्हें क्षणिक भी अनुभव ना हो कि उनके अंदर शारीरिक रूप से कुछ कमी भी है।

नारायण सेवा संस्थान परिवार की अपील है कि दिव्यांगों का मजाक न उड़ाएं, उन्हें सहयोग दें। साथ ही उनका जीवन स्तर उपर उठाने में संस्थान के प्रकल्पों में मदद भेजकर स्वयं सहयोगी बनें... एक उदाहरण पेश करें अपने परिवार में समाज में संस्कारों से...।

एक व्यक्ति तीन मित्र थे। प्रथम मित्र के लिए वह अपनी जान भी देने को तैयार रहता था। दूसरे मित्र के प्रति उसकी यह धारणा थी कि कभी न कभी वह भी काम आ ही जाएगा। अतः उसके प्रति भी वह ध्यान रखता ही था। लेकिन तीसरे मित्र की ओर उसका ध्यान नहीं के बराबर था। कभी-कभी हाँय हैलो हो जाया करती थी।

एक बार उस पर भारी मुसीबत आ पड़ी। उस पर कोर्ट में गंभीर मुकदमा दायर हो गया था, जिससे बचने के लिए पक्के, मजबूत गवाह की आवश्यकता थी। इसके लिए सबसे पहले वह अपने अत्यंत प्रिय मित्र के पास गया और उसे सारी बात समझाई। वह बड़ी रुखाई से बोला—मेरी मित्रता, आपके प्रति बहुत गहरी है लेकिन यह मामला तो आपका पर्सनल है। कोर्ट में गवाही देकर मैं अपनी जिंदगी को खतरे में नहीं डाल सकता।

उसने तुरंत हाथ झटक दिए। उसकी यह बात सुनकर उसे बहुत गहरा धक्का लगा। मित्रता की गहराई में लंबी खाई दिखाई देने लगी।

आखिर वह दूसरे मित्र के पास गया। उसने आवभगत सम्मान किया और कहा—मुझसे बन पड़ेगा उतना साथ दूंगा। अदालत तक तुम्हारे साथ जरूर चलूंगा। लेकिन मुकदमा तो कोर्ट में तुम्हें अकेले ही लड़ना पड़ेगा।

दोनों से निराश होने पर उसे अंधेरा लगने लगा। तीसरे मित्र से कोई अपेक्षा ही नहीं रखी जा सकती थी। क्योंकि उससे तो कभी-कभी भिलना होता था। फिर भी मन में आया कि धुंधली सी

किरण लिए, 'मरता क्या नहीं करता' कहावत के अनुसार तीसरे मित्र के पास जाकर भी सारी बात कही। उसकी बात सुनते ही वह तत्काल तैयार हो गया, साथ भी गया, मुकदमा भी लड़ा गवाही भी दी और उसे छुड़ा कर लाया।

अब सोचने वाली बात यह है कि इंसान के ये तीन मित्र कौन-कौन से हैं? पहला मित्र तो है धन, दौलत, जिसे वह जान से भी अधिक ध्यान रखकर कमाता है। सुरक्षा करता है। पर जब यह मौत का कोर्ट में मुकदमा चल रहा हो तो सबसे पहले धन ही मुँह मोड़ लेता है। वह साथ ही नहीं देता है।

दूसरा दोस्त है—पत्नी, माता-पिता आदि परिजन। जो कि बीमारी आदि में थोड़ा बहुत साथ देते हैं। लेकिन कोर्ट में लड़ाई स्वयं को ही लड़नी पड़ती है। मतलब स्वयं के कर्म, स्वयं ही भोगने पड़ते हैं। कोई साथ नहीं देता है।

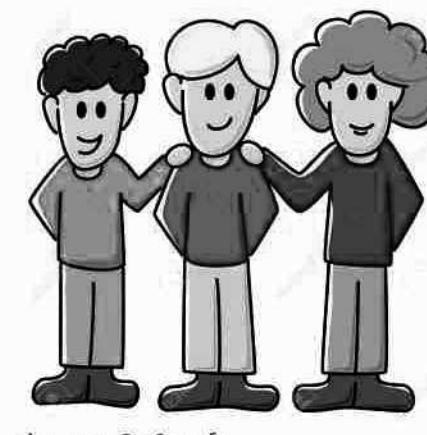
तीसरा मित्र है—परोपकार। यदि आपने अपनी जिंदगी में प्रभु की भक्ति, सत्संग, सेवा, स्वधर्मी सहयोग जैसे काम किए हैं तो वे जरूर आपका मरणांत बल्कि मृत्युपरांत भी सहयोग निभाते हैं। बहुत गहन बीमारी से भी निकाल कर आपको जीवनदान दे देते हैं। कई बार आपने डॉक्टरों के मुँह से सुना होगा कि ऑपरेशन तो बड़ा मेजर था परन्तु आपके भाग्य ने आपको बचा लिया। मतलब कोई न कोई अच्छा काम आड़े आ गया। जो आपको मौत से बचाता है। अतः तीसरे मित्र का

आज के युवा लोग थोड़ी सी प्रतिकूल परिस्थिति, कठिनाई या वर्तमान में प्राप्त कर रहे असफलता से घबरा जाते हैं, निराश हो जाते हैं, उत्साह खो दते हैं और थोड़ी मेहनत में भी ज्यादा थकान महसूस करते हुए थक-थककर बैठ जाते हैं। कई व्यक्ति अपनी उम्मीद से कम लाभ हुआ, उसे जानकर भी अति दुःखी हो जाते हैं। जबकि लाभ तो हुआ ही है। 50 लाख का न होकर 30 लाख का हुआ है पर ऐसी स्थिति में अपने आपको निराश उदास बना लेते हैं।

ऐसे व्यक्ति अपने जीवन में कभी भी अपने लक्ष्य के अनुसार सफलता पाने में कामयाब नहीं हो सकते। क्योंकि वे बेमतलब अपने आपको दुःखी बना कर एक ही बार में शारीरिक व भावनात्मक ऊर्जा को खो देते हैं। उसका असर व्यापार पर भी पड़ता है व परिवार पर भी पड़ता है और खुद भी निस्तोज बन जाते हैं। कोई-कोई तो बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। डिप्रेशन में जीने लगते हैं। ऐसे नेगेटिव विचारों के हतोत्साही लोगों का दिल भी ढूब जाता है व वर्तमान में तैर रही नाव भी ढूब जाती है और जिन्दगी बेकार हो जाती है।

चीटी अपने मुँह में नमकीन का एक दाना दबाए हुए दीवार पर चढ़ने की कोशिश कर रही थी। वह थोड़ी सी चढ़ती और नीचे गिर जाती, किन्तु पुनः प्रयास करती, इस प्रकार उस चीटी ने 69 बार प्रयास किया, किन्तु हतोत्साहित नहीं हुई। सतत प्रयास के कारण 70वीं बार दीवार पर यथास्थान तक चढ़कर अपने बिल में वह दाना

दिल डुबातो नाव भी डूबी



लेकर चली ही गई।

यह दृश्य देखकर एक युवक ने देखा उसने पाया कि यह चीटी गिरती है। पुनः उठती है, संभलती है, फिर अपने लक्ष्य की ओर चल देती है।

वह युवक ऐसा था जो टूटकर—हारकर बैठ चुका था। निराशा में पूरी तरह उसके हाथ—पैर जकड़ लिए थे। वह अब कुछ कर पाने में अपने—आपको अक्षम मान बैठा था। अब उसमें जूझने की शक्ति ही नहीं रही थी। आत्मविश्वास खो बैठा था। किन्तु उस चीटी की सक्रियता को देखकर उसमें पुनः एक आशा की किरण जग गई थी। मनोबल उर्वरित हो गया था। वह असफलताओं का सामना करने के लिए पुनः तैयार हो गया। सोचने लगा—ऐसा कौन सा सफल व्यक्तित्व है, जिसे असफलताओं का सामना न करना पड़ा हो। कठिनाइयां तो प्रत्येक के जीवन में आती ही हैं। मुझे कठिनाइयों का सामना करना है, और फिर से खड़ा होकर चलना है।

धामस एडिसन एक महान वैज्ञानिक

धामस एडिसन एक महान वैज्ञानिक थे, जिन्होंने विद्युत—बल्ब का आविष्कार किया था। वे निरंतर अपने क्षेत्र में प्रयासरत थे। बल्ब के आविष्कार के दौरान उन्हें लगभग 10 हजार बार असफलता मिली, भी हारे नहीं, बढ़ते गए, अपने क्षेत्र में अपने लक्ष्य की ओर। किसी व्यक्ति ने पूछा कि आपको इतनी बार असफलता मिली, फिर भी घबराए नहीं, आपको कंटाला नहीं आ रहा क्या? एडीसन बोले—बिल्कुल नहीं। मुझे खुशी हो रही है कि इतनी त्रुटियां तो मेरी निकल चुकी हैं। हर असफलता मुझे सफलता की ओर ले जा रही है। अब मेरी सफलता नजदीक है। मैं असफल नहीं हुआ हूं। मैंने तो 10 हजार ऐसे तरीकों की खोज की है, जिनसे बल्ब नहीं बनाया जा सकता है। यह है महान् आविष्कारक की सकारात्मक सौच। आखिर उन्होंने बल्ब का आविष्कार कर ही लिया और दुनिया को नया प्रकाश प्रदान किया।

अपने मजबूत संकल्प के साथ लगन, परिश्रम व कर्मठता से यदि अपने लक्ष्य की ओर निरंतर आगे बढ़ते रहें तो सफलता के गलीचे स्वतः ही आपके कदमों में आ बिछेंगे। अतः सफलताओं से टूटे नहीं, निराश नहीं हो। गिरे, उठे और फिर चल दिए। ऐसे व्यक्ति ही अपनी वर्तमान की जिंदगी में जन्नत उतार सकते हैं।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

NARAYAN HOSPITALS

पश्चिम विजयगंगा जी गंगा दिव्यांग भाई बैहिनों को अपने पांचों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान:

अंपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)	अंपरेशन	सहयोग राशि (रुपये)
501	1700000	40	151000
401	1401000	13	52500
301	1051000	05	21000
201	711000	03	13000
101	361000	01	5000

NARAYAN PARA SPORTS ACADEMY

प्रतिवारावाल दिव्यांग बैन्डों को खेल प्रशिक्षण देने तथा खेल अकादमी स्थापित करने के लिए कृपया करें मदद:

निर्माण सहयोगी बैन्ड	51000 रु.

NARAYAN ROTI

ज्यादे को यानी, भूखे को भोजन, बीमार को देवा, यही है नारायण सेवा—कृपया करें भोजन सेवा

विवरण (प्रतिदिन)	महायोग राशि (रुपये)
नाशता, दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	37000
दोपहर व रात्रि भोजन सहयोग	30000
दोपहर अथवा रात का भोजन सहयोग	15000
केवल नाशता सहयोग	7000

वर्ष में प्रति दिन 15 दिव्यांग, निर्वाचन प्रत्येक बैचलों को लिए भोजन सहयोग

NARAYAN EDUCATION ACADEMY

कृपया विद्या का दान देकर गरीब बच्चों का रद्द करें

प्रति छात्र शिक्षा महायोग (प्रति वर्ष)	36000 रु.

<tbl_r cells="2" ix="1"

कहा है दया धर्म का मूल है। धर्म यानी धारण करने योग्य सद्वृत्ति दया याने करुणा का भावानुवाद। मानव में करुणा का भाव स्थायी है। वह अनुभाव, विभाव से संचरित होकर दया के रूप में प्रकट होता है। यदि हमारी करुणा-धारा सदा प्रवाहमयी है तो फिर दया का दरिया बनते देर ही क्या लगेगी? जब दया का प्राकट्य निरंतर होगा तो धार्मिकता तो उसका उपजात है ही। इसी धर्म के लिए मनुष्य को संत, हर दार्शनिक और हर उपदेशक, मार्गदर्शक चेताता रहा है। आज चेतना को चैतन्य करके, अनुभव के साथ संयोजित करके, व्यावहारिकता में उतारने की परम आवश्यकता है। धर्म की धारणा के अनेक बीज हैं उनमें दया भी प्रमुख है। दया के भाव उपजते ही करुणा धारा उत्पन्न होकर बहने लगती है। इस करुणाधारा से ईश्वरीय कार्य सधने लगते हैं। यही धर्म का आचरण होकर संसार को सुखी करने का उपक्रम बन जाता है।

कुछ काव्यमय

आदिकाल से चल रहे,
सेवा भरे प्रयास।
सेवा से पहचान है,
सेवा ही है सांस॥
चिर परिचित है कल्पना,
सेवा-सच्ची रहा।
सेवा से ही चल रहा,
सुन्दर धर्म-प्रवाह॥
सेवा भी है साधना,
कहते वेद-पुराण।
सेवक प्रभु का लाडला,
मिलते कई प्रमाण॥
जो सेवा की राह पर,
चले करे संतोष।
खुद-ब-खुद मिट जायेंगे,
उसके सारे दोश॥
सेवा की पतवार है,
लहरों भरा उछाव।
भवसागर से तार दे,
ऐसी निर्मल नाव॥
- वरदीचन्द गव, अतिथि सम्पादक

अपनों से अपनी बात

विवेक का फैसला

सफलता का श्रेय किसे मिले इस प्रश्न पर एक दिन विवाद उठ खड़ा हुआ। 'सकल्प' ने अपने को, 'बल' ने अपने को और 'बुद्धि' ने अपने को, अधिक महत्वपूर्ण बताया। तीनों अपनी-अपनी बात पर अड़े हुए थे। अन्त में तय हुआ कि 'विवेक' को पंच बना इस झगड़े का फैसला कराया जाय।

तीनों को साथ लेकर 'विवेक' चल पड़ा। उसने एक हाथ में लोहे की टेढ़ी कील ली और दूसरे में हथौड़ा। चलते-चलते वे लोग ऐसे स्थान पर पहुँचे, जहाँ एक सुन्दर बालक खेल रहा था।

विवेक ने बालक से कहा कि—'बेटा, इस टेढ़ी कील को अगर तुम हथौड़ा से ठीक कर सीधी कर दो तो मैं तुमको भर पेट मिठाई खिलाऊँगा और खिलौने से भरी एक टोकरी भी दूँगा।'

बालक की आँखें चमक उठीं। वह



बड़ी आशा और उत्साह से प्रयत्न करने लगा, पर कील को सीधा कर सकना तो दूर उससे हथौड़ा उठा तक नहीं। भारी औजार उठाने के लायक उसके हाथों में बल नहीं था।

बहुत प्रयत्न करने पर सफलता नहीं मिली तो बालक खिल्ल होकर चला गया। इससे उन लोगों ने यह निष्कर्ष निकाला कि सफलता प्राप्त

● उदयपुर, शुक्रवार ९ अप्रैल, २०२१

करने के लिए केवल 'संकल्प' ही काफी नहीं है।

चारों आगे बढ़े तो थोड़ी दूर जाने पर एक श्रमिक दिखाई दिया। वह खर्चाटे लेता सो रहा था। विवेक ने उसे झकझोकर जगाया और कहा कि 'इस कील को हथौड़ा मारकर सीधा कर दो, मैं तुम्हें दस रुपया दूँगा। उनींदी आँखों से श्रमिक ने कुछ प्रयत्न भी किया, पर वह नींद की खुमारी में बना रहा। उसने हथौड़ा एक ओर रख दिया और वहीं लेटकर फिर खर्चाटे भरने लगा। निष्कर्ष निकाला कि अकेला 'बल' भी काफी नहीं है।

सामर्थ्य रखते हुए भी संकल्प न होने से श्रमिक जब कील को सीधा न कर सका तो इसके सिवाय और क्या कहा जा सकता था? विवेक ने कहा कि हमें लौट चलना चाहिये, क्योंकि जिस बात को हम जानना चाहते थे वह मालूम पड़ गई। एकाकी रूप में आप लोग तीनों अधूरे—अपूर्ण हैं।"

— कैलाश 'मानव'

था, परंतु बदले में आपने तो मेरे पैरों को दबाना शुरू कर दिया। मैं आपके प्रेम और दया भाव को शत-शत वंदन करता हूँ। ऐसा कह कर उस व्यक्ति ने सरयूदास जी के पाँव छू लिए। दृष्टिकोण अगर अच्छा हो तो दुर्जन लोगों के साथ भी सज्जनता से रहा जा सकता है और जो लोग सज्जन होते हैं, वे झगड़ते नहीं हैं, वे विवाद खड़ा नहीं करते, बल्कि वे तो प्रेम के अनंत स्रोत होते हैं। — सेवक प्रशान्त भैया

दुर्जन और सज्जन



आपके पैरों में दर्द है। लाइए मैं आपके पैर दबा देता हूँ। ऐसा कहते हुए उन्होंने उसके पैर अपनी गोद में रख लिए और प्यार से दबाने लगे। उस व्यक्ति को अपनी गलती का अहसास हो गया और वह शर्म से पानी—पानी हो गया। उसने अपने पाँव हटा लिए तथा हाथ जोड़कर, महाराज जी से अपनी गलती के लिए क्षमा माँगते हुए कहा—आपके जैसे सज्जन पुरुष ही ऐसा कर सकते हैं। मैं तो आपको कष्ट दे रहा

संत हृदय अति विशाल होता है

एक बार एकनाथजी महाराज, श्री विद्वलनाथजी के दर्शन को गये, एकनाथजी को श्रीहरि की कृपा से सुयोग पत्ती मिली थी सो वह विद्वलनाथजी से कहते हैं कि प्रभु! बड़ी कृपा की, आपने मुझे स्त्री—संग नहीं वरन् सत्संग प्रदान किया, आपकी मुझ पर कैसी दया है।

कुछ समय बाद भक्त तुकारामजी भी विद्वलनाथजी के दर्शन को आये, तुकारामजी की पत्नी कर्कशा थीं सो वह श्री विद्वलनाथजी से कहते हैं कि प्रभु! बड़ी कृपा की आप मुझे ऐसी पत्नी न देते तो मैं सब अपनी पत्नी की सुंदरता और लौकिक बातों में ही रमा रहता और आप तक न पहुँच पाता, मेरे कल्याण के लिये आपने परिस्थितियाँ अनुकूल कर दीं, आपकी मुझ पर कैसी दया है। भक्त—प्रवर नरसी मेहता की पत्नी का जब स्वर्गवास हुआ तो वे आनन्द से भर गये कि हे प्रभु! तेरी कैसी कृपा है, मुझे गृहस्थी के झांझटों से छुटकारा दिला दिया, अब निश्चयंत होकर श्रीगोपाल का भजन कर सकूँगा, आपकी मुझ पर कैसी दया है।

एक भक्त की पत्नी अनुकूला थी और दूसरे की प्रतिकूला और तीसरे की पत्नी का स्वर्गवास हो गया तब भी तीनों प्रसन्न हैं और इसमें भी श्रीहरि की कृपा देखते हैं, सच्चा वैष्णव वहीं हैं जो प्रत्येक परिस्थिति में श्रीहरि की ही कृपा का अनुभव करे और मन को शांत और सन्तुष्ट रखते हुए श्रीहरि की अनूठी कृपा के वित्तन में ही लगा रहे।

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

2008 में चंडीगढ़ में शिविर किया, वहाँ का रोक गार्डन तथा उसके प्रणेता नेकीराम के बारे में बहुत कुछ सुन रखा था। कैलाश की प्रबल इच्छा थी कि एक बार नेकीराम से मिलना हो जाये। वह रोक गार्डन गया तो पता चला कि वहीं एक कमरे में नेकीराम रहते थे। कैलाश उनसे मिल कर गदगद हो गया। नेकीराम भी उसे जानते थे, उसके टी.वी. कार्यक्रम वे अक्सर देखा करते थे।

उसी वर्ष एक दिन दिल्ली से फोन आया। जब बताया कि गृह सचिव का फोन है तो कैलाश ने लपक कर फोन अपने हाथ में लिया। कैलाश ने अपना नाम बताया तो वो बोले गृह सचिव, भारत सरकार बोल रहा हूँ, आपसे एक प्रश्न करना चाहता हूँ। कैलाश उनकी विनम्रता के अशर्यर्चकित था, बोला—यह मेरा सौभाग्य है कि आपसे बात हो रही है, पूछिये क्या पूछना चाहते हैं। गृह सचिव ने

पूछा—यदि राष्ट्रपति जी आपको पद्म श्री सम्मान से अलंकृत करना चाहेंगे तो क्या आप स्वीकारेंगे। कैलाश की प्रसन्नता का पारावार नहीं था, जिस पल की वह बरसों से प्रतीक्षा कर रहा था वह उसके समक्ष था, उसने तुरन्त जवाब दिया—जी अवश्य।

कैलाश के इतना कहते ही गृह सचिव बोले—अब मेरी बधाई स्वीकार कीजिये। आपको पद्मश्री से अलंकृत करने हेतु चुन लिया गया है। कैलाश ने उन्हें धन्यवाद दिया तो वे बोले—आपसे एक विशेष प्रार्थना है, जब तक इसकी अधिकारिक घोषणा नहीं हो जाती तब तक आप इसकी जानकारी को अपने तहत ही रखें। उसने जवाब दिया—जी जरूर, इसके पश्चात् उधर से धन्यवाद के साथ फोन रख दिया गया।

स्वास्थ्य के लिए नाभकारी हरी पतेदार पालक

हरी पतेदार पालक में बहुत से पोषक तत्व होते हैं। पालक को स्पिने शिया औलिरेशिया भी कहा जाता है। इसकी बड़ी और स्वादिष्ट पत्तियों को कच्चा, सब्जी के रूप में या व्यंजन के रूप में सेवन कर सकते हैं। यह हमारी हेल्थ के लिए कई तरह से फायदेमंद है।



होते हैं कई पोषक तत्व : पालक में विटामिन के, विटामिन सी, विटामिन ई, विटामिन ए पाए जाते हैं। इनके अलावा इसमें मैग्नीशियम, आरन और मैग्नीज मिनरल्स भी भरपूर होते हैं, जो हमारी इम्यूनिटी को बूस्ट करते हैं।

आंखों के लिए फायदेमंद : पालक में बड़ी मात्रा में लूटीन और जीजेंथीन पाए जाते हैं, जो हमारी आंखों को स्वस्थ रखने और नजर को सुधारने में मददगार होते हैं। पालक में पाया जाने वाला कैरैटिनॉइड, मोतियाबिंद से बचाता है, आंखों की मांसपेशियों को तंदुरुस्त रखता है।

कैंसर से बचाव में मददगार : पालक में कैंसररोधी तत्व जैसे एमजीडीजी और एस्क्यूडीजी पाए जाते हैं। ये कैंसर कोशिकाओं को बढ़ने से रोकते हैं, शरीर को उनसे लड़ने योग्य भी बनाते हैं। इसीलिए कैंसर के रोगियों को पालक लेने की सलाह दी जाती है।

हड्डियां होती हैं मजबूत : पालक में पाया जाने वाला कैल्शियम, हमारी हड्डियों को मजबूत रखता है। अगर पालक के साथ विटामिन सी यानी नीबू का इस्तेमाल किया जाए तो कैल्शियम तेजी से शरीर में अवशोषित होता है।

डाइजे-शन—बीपी करता है ठीक : पालक में मैग्नीशियम भी होता है। यह हमारे डाइजे-स्टिव सिस्टम और सामान्य जैविक क्रियाओं को दुरुस्त रखता है। इससे ब्लड प्रेशर भी ठीक रहता है और दिल के दौरे का खतरा कम हो जाता है। इसके अलावा पालक में बड़ी मात्रा में पाया जाने वाला आयरन खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है।

तनाव कम करने में मददगार : पालक के सेवन से तनाव को कम करने, शरीर की कोशिकाओं को तनाव मुक्त रखने, दिमाग को तंदुरुस्त रखने में मदद मिलती है। साथ ही स्किन की चमक को बनाए में भी पालक मददगार है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स एंजिंग को कुछ हद तक रोकते हैं।

We Need You !

1,00,000

से अधिक सहयोग देकर, दिल्ली के सपनों को करें साकार
अपने शुभ नाम या प्रियजन की सृजनी में कराये निर्माण

WORLD OF HUMANITY

Endless possibilities for differently abled !

CORRECTIVE SURGERIES
ARTIFICIAL LIMBS
CALLIPERS
HEAL
ENRICH
VOCATIONAL
EDUCATION
SOCIAL REHAB.

NARAYAN SEVA SANSTHAN

मानवता के मनिदर में बनेंगे कई गार्ड-सेवा कक्ष

* 450 बेटे का निःशुल्क सेवा हॉस्पीटल * 7 नगरिया अतिआधुनिक सर्वसुविधायुक्त * निःशुल्क शल्य यिकित्सा, जांच, औपीड़ी * नगर की पहली निःशुल्क ईन्हेन्चल कैम्पिंग यूनिट * प्राणायस्त, विनिर्दित, तृक्यावधि, अनाय एवं निर्धन बच्चों को निःशुल्क आवासीय व्यावसायिक प्रशिक्षण

अधिक जानकारी हेतु समर्पक करें : www.narayanseva.org | info@narayanseva.org
Cont. : 0294-6622222, +917023509999 (WhatsApp)

अनुभव अमृतम्

किसी तरह से ऊपर चढ़ गये। दूसरी बोरी नीचे पड़ी थी ड्राईवर साहब को बोला 5 मिनट और दीजिए। उन्होंने कहा जल्दी कर भाई लेट हो रहे हैं। दूसरी बोरी भी चढ़ाई। अद्भुत क्षण इसमें इतने कपड़े हैं,



फिर गरीबों को देंगे। दुःखियों को देंगे। जिनके पास कपड़े नहीं उनको देंगे। दो बोरी चढ़ा ली— उदयपुर ले आये। राजमल जी भाईसाहब ने मेरे अनुरोध पर फोन भी किया होगा। मेरे पास मफत काका का फोन आया। उन्होंने कहा कैलाशजी में आपको एक ट्रक सोयाबीन तेल और एक ट्रक शक्कर भेज देता हूँ। आप पौष्टिक आहार बनाने का काम चालू करें। गाँव में लै जावें, सूकड़ी ले जावें, पंजरी ले जावें। रोम—रोम रोमांचित हो रहा है। ऐसे पूज्य राजमल जी भाईसाहब उन्हीं की कृपा से बिजोवा गाँव में चैनराज जी लोड़ा साहब मिले। उन्होंने कहा था राजमल जी भाईसाहब ने कहा कि आपकी पत्रिका पढ़ते हैं सेवा संदीपन। ये आपके कार्य में रुचि रखते हैं उन्हीं की कृपा से चैनराज जी लोड़ा साहब मिले। राजमल जी भाई साहब ने मद्रास के दानवीर से कहा कि आप 3 लाख रुपया उदयपुर नारायण सेवा को दो। आप कह रहे थे मैं कहाँ लगाऊं। उन्होंने कहा मेरे को तो जरुरत नहीं है। बिसलपुर में हॉस्पीटल ठीक बन गये हैं। अनन्त यादें। वो भी याद जब बिसलपुर हॉस्पीटल का उद्घाटन, मैं संयोजन कर रहा था। उस समय रत्नसिंह जी रांका साहब ने मेरे को इशारे से बोला, कान में बोला राजमल जी को कहो 10 लाख रुपये का चेक मैं अभी देदेता हूँ। 10 लाख रुपये 15–20 मैं भेज दूँगा। आकर सुमेरपुर के हॉस्पीटल भगवान महावीर हॉस्पीटल का काम सम्भालो। मैंने कहा राजमल जी से। भाईसाहब ने कहा कैलाश जी रांका साहब से कहो मैं तो सम्भाल नहीं सकता। अभी बिसलपुर का काम चालू किया है। ये हॉस्पीटल चल जाये। मना करदो।

सेवा ईश्वरीय उपहार— 105 (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 पैन कार्ड नम्बर AAATN4183F, दैन 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 अव ऑनलाइन साईट पर भी उपलब्ध है
www.narayanseva.org, www.mannkijeet.com
फ़ाइल कोड : kailashmanav