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-2249 • उदयपुर, शुक्रवार 19 फरवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समुद्र में तैरता है खाराई ऊंट, गुजरात के कच्छ में हैं ऐसे 1500 ऊँट

ऊंट को सामान्यतया रेगिस्तान का जहाज कहा जाता है। यानी ऊंट रेगिस्तान में आसानी से रह सकता है। इसके बावजूद देश भर में गुजरात के सिर्फ कच्छ जिले में ऊंट की ऐसी प्रजाति भी है, जो समुद्र के गहरे पानी मे तैर सकती हैं।

यह भले ही आश्चर्यजनक लगे, लेकिन कच्छ जिले में मौजूद ऐसे ऊंट को समुद्र के खारे पानी में तैरने के कारण स्थानीय भाषा में 'खाराई ऊंट' कहा जाता है। वर्तमान मे इनकी संख्या करीब 1500 है। समुद्र के पानी में तैरने और कहीं भी आने–जाने मे सक्षम इन ऊंटों के लिए समुद्र के बीच टापुओं पर मिलने वाले मेन्ग्रोव पेड़ों के पत्ते इनका प्रिय भोजन है। इसके कारण यह ऊंट अपने भोजन के लिए समुद्र में तैरकर दूर बने टापूओं पर महीनों तक ठहरते भी हैं। कच्छ जिले में अबडासा, लखपत, मुन्द्रा तहसीलों के अलावा भचाऊ–सूरजबारी क्षेत्र में समुद्र के किनारे ऊंटपालकों (मालधारियों) की बस्ती है।

दूध खरीद केंद्र बना उम्मीद की किरण

ऊंटनी के दूध की खरीदी के लिए कच्छ जिले के नखत्राणा में स्थापित किए गए दूध खरीद केंद्र ऊंट संवर्द्धन में आशा की किरण बना है। प्रति लीटर 50 रुपए के हिसाब से ऊंटनी का दूध खरीदा जाता है, इससे पैकिंग दूध और चॉकलेट बनाई जाती है। दूध, औषधीय गुणों के कारण भरपूर लाभदायक होता है।

देश में उच्चतर शिक्षा होगी फर्स्ट क्लास, 9 इंस्टीट्यूट बनेंगे वर्ल्ड क्लास

केंद्र सरकार ने भारतीय छात्रों को विश्विस्तरीय शिक्षा सस्ती उपलब्ध कराने की पहल पर काम शुरू कर दिया है। केन्द्रीय बजट पेश करने के दौरान वित्तमंत्री ने इस संबंध में घोषणाएं की। बजट घोषणा के मुताबिक वर्ष 2021–22 दौरान नौ संस्थानों को विश्वस्तरीय शिक्षा के लायक बनाया जाएगा। इनमें 2 सरकारी 7 गैर सरकारी संस्थान शामिल हैं। केंद्र ने इस योजना के लिए 1710 करोड़ रुपए के बजट का प्रावधान किया है। इस बार शिक्षा के बजट में मूल रूप से नई शिक्षा नीति को अमल में लाने के लिए जरूरी संसाधनों को पूरा करने का प्रावधान करने की मंशा दिखी। इसमें अधिकतर फोकस शिक्षा की गुणवत्ता बढ़ाने पर रहा है।

पढ़ेंगे–पढ़ाएंगे विदेशी

इस योजना के तहत 4987 विदेशी छात्रों को भारतीय संस्थानों में उच्च शिक्षा प्रदान करने का लक्ष्य निधारित किया है। वहीं, 1098 विदेशी अध्यापक इन संस्थानों में शिक्षण कराएंगे। विभिन्न देशों के विश्वस्तरीय संस्थानों के साथ मिलकर 208 ऐसे कोर्स कराए जाएंगे, जिनमें दोनो देशों के संस्थानों की भागीदारी हो। इनमें दोनो देशों की यूनिवर्सिटी मिलकर कोर्स को न सिर्फ डिजाइन करेंगी, बल्कि उसको पढ़ाने का तरीका क्या होगा, इसकी स्पष्ट नीति बनाएंगी।

एक लाख से ज्यादा विद्यार्थियों को मिलेगा योजना का लाभ

इस योजना से वर्ष 2021–22 के दौरान देशभर के 1,11,709 से ज्यादा विद्यार्थी लाभान्वित होंगे। इन संस्थानो में अध्यापक व विद्यार्थियों का अनुपात 1:10 रखने का लक्ष्य तय किया है। वहीं, सामाजिक, सरोकारों से संबंधित 297 तकनीत विकसित करने का लक्ष्य रखा है।

रिसर्च और इनोवेशन पर रहेगा जोर

बजट में वैज्ञानिक रिसर्च व इनोवेशन पर अधिक जोर देने की बात करते हुए कहा कि इससे जुड़े कई मास्टर डिग्री और पीएचडी कोर्स जोड़े जाएंगे। नेशनल रिसर्च फाउंडेशन का गठन होगा। इसके लिए 500 करोड़ रूपए दिए जाएंगे। आने वाले समय में जरूरत को देखते हुए इस नीति में आर्टिफिशियल इंटेलीजेंस पर पूरा जोर दिया गया है।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

मुंह को मिला निवाला

उदयपुर के पायड़ा क्षेत्र में कालका माता रोड़ पर किराए की एक छोटी सी दुकान में लोगों के कपड़ों पर प्रेस कर बरसों से घर परिवार का गुजारा कर रहे श्री धनराज धोबी अपनी 45 साल की जिंदगी में दुःखों से रूबरू भी हुए पर वे कहते हैं कि कोरोना की महामारी ने सबको भयभीत तो किया ही, लेकिन लॉकडाउन से उत्पन्न हालातों की तो किसी ने कल्पना भी नहीं की थी।

काम बंद हो गया, मुंह का निवाला छूट गया। हालात को सम्भालते के लिए वे नारायण सेवा संस्थान का आभार मानते हैं, जो पिछले 6–7 माह से नियमित रूप से उनके घर मासिक राशन भेज रहा है। धनराज दम्पती अपने चार बच्चों के साथ खुश है और यह सब सम्भव हुआ करुण हृदय दानदाताओं को वजह से, जिनके दान से संस्थान आज अनेक नगरों–महानगरों में हजारों गरीबों तक नियमित राशन पहुंचा पा रहा है।

खेरवाडा, उदयपुर में दिव्यांग जांच चयन उपकरण वितरण शिविर

भारत सरकार की एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान का सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय के सहयोग से पंचायत समिति खेरवाडा में दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर आयोजित हुआ। जिसका उद्घाटन मुख्य अतिथि प्रधान महोदया श्रीमती पुष्पा जी मीणा ने दीप प्रज्वलन कर किया। संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि शिविर में आए 72 रोगियों की जांच व चिकित्सा डॉ मानस रंजन जी साहू ने की।

शिविर में विकास अधिकारी पंचायत समिति खेरवाड़ा आर.के. वर्मा जी आदि कई गणमान्य मेहमान उपस्थित थे। शिविर प्रभारी हरिप्रसाद जी लड्ढा ने जनप्रतिनिधियों और अतिथियों का अभिनंदन किया। शिविर में 10 दिव्यांगजन को ट्राईसाइकिल, 05 को व्हीलचेयर, 10 को वैशाखी और 26 कैलीपर्स भेंट किए और 05 दिव्यांगों का शल्य चिकित्सा के लिए चयनित किया। शिविर में लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा, नरेन्द्र सिंह जी झाला ने भी सेवाएं दी।

युवा सेना से जुड़े, इसलिए सैन्य अफसरों के घर वॉर मेमोरियल में बदल दिये

कर्नाटक का कुर्ग यानी योद्धाओं की भूमि। यहां पर घर के एक सदस्य के सेना में जाने की परम्परा है। इस इलाके ने देश को एक ही समय में लेटिनेंट जनरल रेंक के 3 अफसर दिए हैं। अभी भी यहां के 100 से अधिक सैन्य अफसर देश की रक्षा तैनात हैं। इनमे 10 से ज्यादा महिलाएं भी हैं। ट्रेडिशन ऑफ कोदगू सोल्जर्स के लेखक वीसी दिनेश बताते है कि 11 लेटिनेंट जनरल, 20 मेजर जनरल और 4 एयर मार्शल यहां से हैं। इसी वजह से कुर्ग को लैंड ऑफ जनरल कहा जाता है। यहां के युवाओं का सेना से जुड़ाव बना रहे, इसके लिए वॉर मेमोरियल और वॉल ऑफ हीरोज स्मारक बनाये गए हैं। देश के कमाडंर इन चीफ के.एम. करियप्पा और जनरल थिमैया का घर भी वॉर मेमोरियल में बदला गया है। वे बताते है कि यहां के लोगो ने कुर्ग वेलनेस फाउंडेशन बनाया है जिसे नंगे पैर मैराथन कराई जाती है।

आजाद भारत के पहले कमाडंर इन .चीफ फील्ड मार्शल के.एम. करियप्पा रिटायरमेंट के बाद पर्यावरण के लिए काम कर रहे हैं। कर्नल (रिटायर) केसी सुब्बैया भी गरीब बच्चों को शिक्षा दे रहे हैं। वो कहते हैं कि कुर्गी होने का मतलब–'लेट्स फेम इट' यानी चुनौती चाहे जैसी हो, उससे लड़ना ही है।

कुर्ग के ही लेटिनेंट जनरल (रिटायर) बीएनबीएम प्रसाद सेना में डॉक्टर रहे हैं। कहते हैं कि प्रेरणा के लिए हमें अपने इतिहास का गौरव हमेशा याद रखना चाहिए। कुर्ग के सैनिक स्कूल के इतिहास में पहली बार 500 महिलाओं के आवेदन आए थे, इनमें से 9 छात्राओं को एडमिशन मिला है। कोरोना का युवाओं की तैयारी पर असर न पड़े इसलिए ऑनलाइन परीक्षा हो रही है।

यहां का पहनावा योद्धाओं जैसा है सोने या चांदी का म्याना वाली खास कटार रखते हैं। कुर्ग लोगों की पारम्परिक पौशाक भारत से बिल्कुल अलग है। पुरुष घुटनों तक लटकने वाले कोट और सफेद दुपट्टा पहनते है। साथ ही चांदी या सोने की म्यानदार कटार रखते है।यहां की महिलाएं भी साड़ी पहनते वक्त प्लेट पीछे की ओर रखती हैं और कुछ खास पल्लू लेती हैं।

भीतरी और बाहरी संपदा

एक महर्षि कणाद हुए हैं किसान जब अपना खेत काट लेते थे तो खेत में कुछ अन्न –कण पड़े रह जाते थे, उन्हें बीन कर वे अपना जीवन चलाते थ। इसी से उनका नाम कणाद पड़ गया था। उन जैसा दरिद्र कौन होगा! देश के राजा को उनके कष्ट का पता चला। उसने बहुत सी धन– सामग्री लेकर अपने मंत्री को उन्हें भेंट करने भेजा। मंत्री पहुंचा तो महर्षि ने कहा, "मै। सकुशल हूं। इस धन को तुम उन लोगों में बांट दों, जिन्हें इसकी जरूरत है।"

इस भांति राजा ने तीन बार अपने मंत्री को भेजा और तीनो बार महर्षि ने कुछ ने लेने से इन्कार कर दिया। अंत में राजा स्वयं उनके पास गया। वह अपने साथ बहुत सा धन ले गया। उसने महर्षि से प्रार्थना की कि वे उसे स्वीकार कर लें, किन्तु वे बोले, 'उन्हें दे दो, जिनके पास कुछ नहीं है। मेरे पास तो सबकुछ है।'

राजा को विस्मय हुआ! जिसके तन पर एक लंगोटी मात्र है, वह कह रहा है कि उसके पास सब कुछ है। उसने लौटकर सारी कथा अपनी रानी से कही। वह बोली, "आपने भूल की। ऐसे साधु के पास कुछ देने के लिए नहीं, लेने के लिए जाना चाहिए।"

राजा उस रात महर्षि के पास गया और क्षमा मांगी।

कणाद ने कहा, "गरीब कौन है? मुझे देखो और अपने को देखो। बाहर नहीं, भीतर! मैं कुछ भी नहीं मांगता कुछ भी नहीं चाहता। इसलिए अनायास ही सम्राट हो गया हूं।"

एक सम्पदा बाहर है, एक भीतर है। जो बाहर है, वह आज या कल छिन ही जाती है। इसलिए जो जानते हैं, वे उसे सम्पदा नहीं विपदा मानते हैं। जो भीतर है, वह मिलती है तो खोती नहीं। उसे पाने पर फिर कुछ भी पाने को नहीं रह जाता।

सब बदल गए

मगध के एक धनी व्यापारी ने बहुत धन कमाया। उसे अपनी संपन्नता पर इतना गर्व हुआ कि वह अपने घर के लोगों के साथ भी ऐंठ दिखाता। फल यह हुआ कि उसके लड़के भी उद्दंड और अहंकारी हो गए। पिता पुत्रों में ही ठनने लगी। घर नरक बन गया। दु:खी व्यापारी ने महात्मा बुद्ध की शरल ली और कहा– "भगवान ! मुझे इस नरक से मुक्ति दिलाइए, मैं भिक्षु होना चाहता हूँ।" तथागत ने कुछ सोचकर उत्तर दिया– "भिक्षु बनने का अभी समय नहीं है तात्! तुम जैसा चाहते हो, वैसा आचरण करके तो घर में ही स्वर्ग के दर्शन कर सकोगे।" व्यापारी घर लौट आया और विनम्रता बरतने लगा। उससे सारे घरवालों का हृदय परिवर्तन हो गया और सुख– शान्ति के दर्शन होने लगे।

बोध ही ज्ञान है

एक बार एक महिला अपने किशोर पुत्र का शव लेकर भगवान बुद्ध के पास पहुँची और बोली आप भगवान हैं इसे जीवित कर दें। भगवान ने कहा– कर दूँगा, लेकिन तुम्हें एक मुट्ठी चावल कहीं से माँगकर लाना होगा। महिला तत्काल चलने को हुई।

भगवान ने रोका, कहा– लेकिन याद रखो ऐसे घर से लाना जहाँ आज तक किसी की मृत्यु न हुई हो। महिला आस–पास के कई गाँवों में प्रायः हर घर पहुँची और फिर भगवान के पास लौट आई। बोली– मैं समझ गई। अब मुझे अपना पुत्र जीवित नहीं कराना। मैं जान गई ऐसा कोई घर नहीं जहाँ किसी की मृत्यु न हुई हो। मैं जान गई कि मृत्यु अटल है और सभी की होती है।

सम्पादकीय

जो अपने पुरुषार्थ से महकता है उसे कोई भी फूंक मारकर बुझा नहीं सकता। इसे एक उदाहरण से समझें। जैसे कोई मोमबत्ती जलती है और अगरबत्ती जलती है। मोमबत्ती प्रकाश देती है, अगरबत्ती सुगन्ध देती है। दोनों स्वयं को आहुत कर देती है। पर प्रकाश और सुगन्ध फैलाती है। मोमबत्ती प्रकाश देती है वह बाहरी सहयोग है। प्रकाश से देखने में सुविधा होती है। रात को उसकी सार्थकता ज्यादा है, दिन में नही के बराबर। किंतु अगरबत्ती सुगन्ध देती है। ये मन को प्रसन्नता प्रदान करती है। रात हो या दिन अगरबत्ती की सुगन्ध हर समय प्रसन्न करती है, पावन बनाती है। इसीलिए मोमबत्ती फूंक मारने पर बुझ जाती है किंतु अगरबत्ती को फूंक से बुझाया नहीं जा सकता। मोमबत्ती का अपना महत्व है तो अगरबत्ती का अपना। किंतु तुलनात्मक देखें तो अगरबत्ती का अधिक महत्व है। इसलिये जो सुगन्ध फैलाते हैं उन्हें कोई भी उपेक्षित नहीं कर सकता है।

कुछ काव्यमय

मोमबत्ती प्रकाश पुंज है।
अगरबत्ती सुगन्ध का भण्डार है।
दोनों की अपनी अस्मिताएं है।
दोनों का अपना आधार है।
फूंक से मोमबत्ती बुझ जाती है।
पर अगरबत्ती तो तब भी
सुगंध फैलाती है।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

सेवा और सत्संग जरूरी

स्वयं के उत्थान से ही संस्कृति, समाज और राष्ट्र का उत्थान संभव है। अतः सेवा, सत्संग और स्वाध्याय द्वारा अज्ञान निवृति व यर्थार्थबोध की तत्परता हमारा आरंभिक लक्ष्य होना चाहिए। प्रभु की विशेष अनुकंपा होने पर जीव को मिलता है– सत्संग। सत्संग से ही जीव के उद्धार का कारक है। इसे परमात्मा का निज अंग माना गया है। यह एक ज्ञान यज्ञ है। इससे सुविचार का उदय होता है और कुविचार का नाश होता है और इससे शीतलता मिलती है। सत्संग का मुख्य उद्देश्य मोक्ष की प्राप्ति कर जन्म–मरण के झंझट से मुक्ति पाना है। इसलिए कुछ पल निकालकर प्रभु व गुरू के श्रीचरणों के प्रति अनुराग पैदा करने की जरूरत है। सत्संग से विवेक होता है। सत्संग प्रभु से साक्षात्कार का सबसे सटीक माध्यम हैं। सत्संग मनुष्य को जीवन में शांति और मरणोपरांत सद्गति प्रदान करता है।

भारतीय संस्कृति हमेशा से मानवतावादी और नैतिक मूल्यों की रक्षक रही है। भारतीय जीवन– शैली में सेवा का संस्कार रचा– बसा है। यहां मानव सेवा इष्ट की सेवा मानकर की जाती है। उन्होंने कहा कि सेवा कार्य निश्चित धारणा के साथ नहीं हो सकता है। इसके लिए दृष्टि और संवेदनशील विचारधारा की आवश्यकता है। बंधु भाव के साथ जरूरतमंद की पीड़ा, वेदना और दुर्बलता को समझकर सेवा कार्य किया जाना चाहिए। इस भावना के साथ किए गए कार्यो के परिणाम सदैव अच्छे होते हैं।

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

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

कैलाश व मनुभाई खुश होते हुए वापस उस व्यक्ति के पास आये। सबने मिल कर आगामी रविवार को मीटिंग आयोजित करने का निर्णय कर लिया। रेस्टोरेन्ट का पता देते हुए निमन्त्रण पत्र छपवा लिये गये। उस व्यक्ति के सम्पर्क के सभी लोगों को ये निमन्त्रण पत्र भिजवा दिये गये। मीटिंग में अभी कुछ दिन शेष थे, तैयारी कुछ करनी नहीं थी। डेट्रोईट में कैलाश का गायत्री परिवार के सम्पर्क का परिचित था। कैलाश इस बीच दो दिन वहां चला गया। वहां उस परिचित के अन्य मित्रों से भी मिलना हो गया। सबको अपनी अमेरिका यात्रा का उद्देश्य बताया तो छोटा–मोटा चन्दा सबने दे दिया। कैलाश के दिल को हल्की सी राहत मिली कि चलो, कुछ तो हुआ।

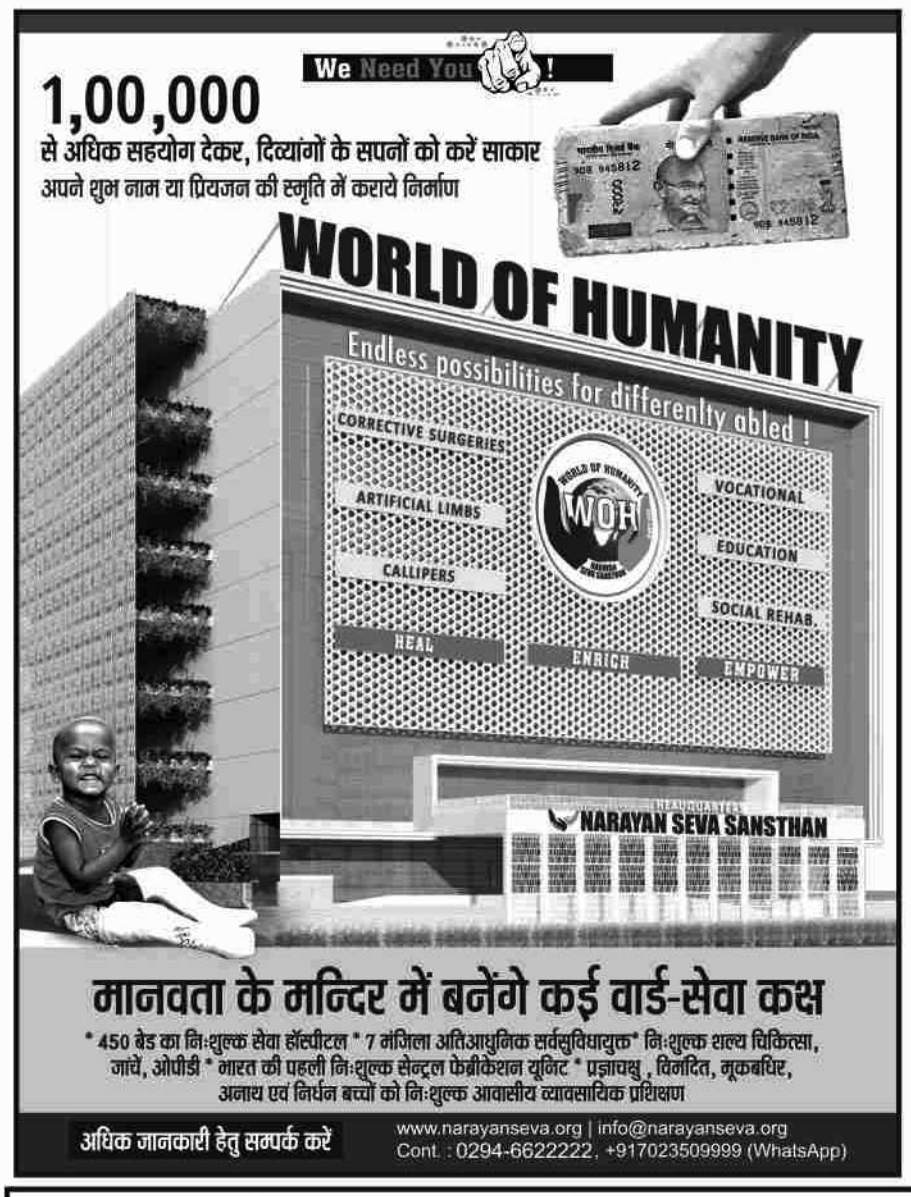
वापस लौटा तो रविवार को आयोजित बैठक की तैयारियां शुरु कर दी। एक प्रोजेक्टर किराये पर मंगवा लिया। स्लाइडें उदयपुर मे पहले ही बनवा ली थीं। बैठक में 50 के लगभग लोग एकत्र हो गये। सबको पौष्टिक आहार वितरण, अनाथ बच्चों का लालन पालन, दिव्यांगों के ऑपरेशन वगैरह की स्लाइडें बताई। सभी लोग काफी प्रभावित हुए। बैठक के बाद सबने कैलाश की सराहना की और पत्रम–पुष्पम के रूप में अपना योगदान दिया। किसी ने 100, किसी ने 50 तो किसी ने 10–20 डालर दिये। कुल मिलाकर 1200 डालर एकत्र हो गये।

इस बैठक में ही प्रतापगढ़ के डॉ. नरेन्द्र हड़पावत मिल गये। उन्होंने कैलाश व डॉ.अग्रवाल को भोजन पर अपने घर निमंत्रित किया। डॉ. हड़पावत अपने गांव में भी ऑपरेशन शिविर आयोजित करना चाहता था। भोजन के दौरान उन्होंने अपनी यह इच्छा व्यक्त की तो कैलाश ने तुरंत हां भर दी। हड़पावत चाहते थे कि शिविर प्रतापगढ़ स्थित उनकी हवेली में लगे जिससे उनके पिताजी को प्रसन्नता मिल जाये। उन्होंने अपने छोटे भाई को फोन कर सारी बात बता दी। शिविर का सारा खर्चा हड़पावत उठाने को तैयार था। **अंश–186**

स्वास्थ्यवर्द्धक है भीगी हुई मूँगफली

मूँगफली खाने में स्वादिष्ट होती है। विशेषज्ञों में अनुसार– मूँगफली में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है, जो शारीरिक विकास के लिए आवश्यक होता है। मूँगफली को 'देशी बादाम' भी कहते है। मूँगफली सस्ती एवं स्वादिष्ट होने के कारण गरीब–अमीर सबमें लोकप्रिय है। भीगी हुई मूँगफली न केवल स्वाद में बेहतरीन होती है अपितु स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार– मूँगफली के दानों को पानी में भिगोने से इससे मौजूद पोषक तत्वों को शरीर पूरी तरह से सोख लेता है। यदि किसी कारणवश दूध नहीं पी पाते है तो भीगी मूँगफली के दोनों का सेवन, इसका एक बेहतर विकल्प है। शोध से पता चला है भीगी मूँगफली में दूध से कई गुणा ज्यादा प्रोटीन होता है। भीगी हुई मूँगफली सेहत के लिए रामबाण है, क्योंकि यह वनस्पतिक प्रोटीन एक आसान विकल्प है। भीगी हुई मूँगफली के 10–12 दानें प्रतिदिन खाने से निम्न फायदे है–

- **कोलेस्ट्रोल नियंत्रित रहता है**– एक शोध के अनुसार इसके सेवन से खराब कोलेस्ट्रोल की मात्रा में कमी आती है। मूँगफली में पर्याप्त मात्रा में फाइबर्स होने के कारण ये पाचन शक्ति बढ़ाती हैं। इसके नियमित सेवन से कब्ज की समस्या खत्म हो जाती है। इतना ही नहीं इसके सेवन से गैस एवं एसिडिटी की समस्या से राहत मिलती है।
- **शुगर का लेवल नियंत्रण में रहता है**– डायबिटीज होने से पहले अगर भीगी हुई मूँगफली के 10–12 दानों को प्रतिदिन सेवन किया जाए तो डायबिटीज से बचा जा सकता है।
- **हृदय की समस्या से निजात मिलती है**– शोध से साबित हो चुका है कि सप्ताह में 5 दिन भीगी हुई मूँगफली 10–12 दानें खाने से हृदय की बीमारियां होने का खतरा कम रहता है।
- **त्वचा का पोषण करती हैः इसमें ओमेगा**– 6 फैट भरपूर मात्रा में होता है, जो कोशिकाओं को स्वस्थ एवं त्वचा को जवान बनाये रखता है जिससे आँखें स्वस्थ रहती है।
- **उम्र का प्रभाव कम करती है**– इसके दानों में वसा, फाइबर, खनिज, विटामिन एंटीऑक्साइड आदि भरपूर मात्रा में पाये जाते है। अतः इसके सेवन से उम्र का प्रभाव कम दिखाई देता है।



अनुभव अमृतम्

फैन्सी ड्रेस प्रतियोगिता, एकाभिनय प्रतियोगिता एक ही व्यक्ति चार तरह की आवाजें निकाल रहा है। चार तरफ से बैठ रहा है। वो ही गुरु बन गया, वो ही शिष्य बन गया, वो ही मास्टर बन गया, वो ही क्लास फोर बन गया। एकल प्रतियोगिता और फैन्सी ड्रेस अलग–अलग तरह की ड्रेसें पहन कर कुर्सी रेस, जलेबी रेस, कबड्ड़ी खेलना, खो–खो वाह! सातवीं क्लास जब गंगापुर में पढ़े। डॉ. रामलाल जी धानुका साहब ऐसे मामाजी परम् पूज्य अंतरिक्ष से हमें आशीर्वाद दे रहे हैं। कितने महान् सद्गुणों से युक्त। मेरा भाणेज मेरे पास पढ़ रहा है। परम् पूज्य नानाजी श्रीमान् रघुनाथ जी धानुका साहब वो दृश्य याद आता है पूज्य नानीजी बिराजी हुई है– बरामदे में। ग्राउण्ड लोर पर नानाजी बिराजे हुए है। मुक्त भावों से पपीते का एक पेड़ बहुत ऊँचा –लम्बा जब पपीते पक जाते हैं, बड़े हो जाते हैं, नीचे चद्दर बांधते दो–तीन जने चद्दर लगाकर के खड़े रहते हैं। एक बांस से उसको तोड़ता बांस में तोड़ने का लोहे का लगा रहता और डाली से तोड़ता तब वो पपीता चद्दर में गिरता। आह! कितना आनन्द? उनके घर में मामाजी के साथी शिवाजी मामीजी डीड़वाणिया की बिटिया मामाजी धानुका चिकित्सालय से आते ऊपर पधारते भोजन करके झरोखे में सोते। झरोखे की बालकानी धानुका परिवार की बड़ी हवेली। सातवीं क्लास गंगापुर के विद्यालय में हेड़मास्टर हरिभाई साहब के बड़े मित्र। हरि भाई साहब वो महान् स्वरूप रात को 3:00 बजे भी भीलवाड़ा जा रहा हूँ। तो अरे! कैलाश आओ–आओ। देखो कैलाश आया। गर्म फुल्का जिमांगा पापड़ सेकना। पापड़ को दाल में लगाकर जीम कैलाश। ये नुकती खा सेव की, ये भिण्ड़ी की सब्जी अच्छी बनी। कितना प्रेम। कोई चाहना नहीं प्रति उत्तर में, कोई लालसा नहीं प्रेम देना ही देना। मेड़िकल स्टोर की दूकान अन्दर से ही रास्ता। धानुका चिकित्सालय में उधर से ही प्रवेश करके बगीचे से होकर के पिछले गेट से आ सकते थे। और इधर आवे तो मैंने गेट साइड़ में था, जहाँ गंगापुर के स्कूल से पहले।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 66 (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 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