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-2203 • उदयपुर, सोमवार 04 जनवरी, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

40 हजार वर्ग किमी क्षेत्र में सेंधा नमक के भंडार

रेतीले धोरों वाली राजस्थान की धरती के गर्भ में खनिजों का खजाना छिपा है। बीकानेर, नागौर और श्रीगंगानगर क्षेत्र में जिप्सम और व्हाइट क्ले का पहले ही प्रचुर मात्रा मे खनन हो रहा है। बीकानेर क्षेत्र में 2400 मिलियन टन के पोटाश के भंडार होने की पुष्टि हो चुकी है। इसी के साथ श्रीगंगानगर, बीकानेर–नागौर बेसिन मे 40 हजार वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में जमीन में 300 से 900 मीटर की गहराई में सेंधा नमक (रॉक साल्ट) होने का भी पता चला है।

भूगर्भ में 200 से 400 मीटर गहराई से पोटाश निकालने के लिए जर्मनी और कनाड़ा की तर्ज पर तरल रूप में खनन की तकनीक अपनाने का निर्णय किया गया है। यह प्रयोग सफल रहता है तो फिर भूगर्भ में 300 से 900 मीटर गहराई में पड़े 6 ट्रिलीयन मीटर टन हेलाइट (सेधा नमक) को बाहर निकलने की उम्मीद बंध जाएगी। भारतीय भू वैज्ञानिक सर्वेक्षण (जीएसआई) के अनुसार इस बेसिन में सेंधा नमक पाया गया है। जीएसआई कि रिपोर्ट से पता चला कि पोटाश के साथ इस क्षेत्र लिथियम और सोडियम भी प्रचुर पाया उपलब्ध है।

80 प्रतिशत सोडियम क्लोराइड की मात्रा

सेंधा नमक में 80 प्रतिशत सोडियम क्लोराइड की मात्रा है। अभी साधारण नमक की जगह सेंधा नमक के उपयोग को काम में लेने का चलन बढ़ रहा है। पहले केवल व्रत के लिए सेंधा नमक का उपयोग सीमित था। सेंधा नमक में 80 से 85 प्रतिशत सोडियम क्लोराइड होता है। शेष 15 फीसदी अन्य 84 प्रकार के तत्व जैसे आयरन, कॉपर, जिंक, मैंगनीज आदि होते हैं। जबकि सामान्य नमक में 97 फीसदी आयोडिन आदि होता है। सेंधा नमक में अलग से आयोडिन मिलाने की आवश्यकता नहीं होती। किडनी, हाईबीपी समेत कई बीमारियों के

मरीजों को साधारण नमक की जगह सेंधा नमक खाना फायदेमंद माना जाता है।

राजस्थान में 10 फीसदी नमक का उत्पादन

दुनिया में भारत नमक उत्पादन में तीसरे स्थान पर है। देश के कुल उत्पादन में गुजरात, तमिलनाडु और राजस्थान 96 हिस्सा रखते हैं। हालांकि इनमें गुजरात 75, तमिलनाडु 11 और राजस्थान का हिस्सा दस प्रतिशत है। यदि नागौर–बीकानेर बेसिन के 40 हजार वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में भूगर्भ में मिले सेंधा नमक (रॉक साल्ट) का खनन शुरू हो जाता है तो राजस्थान देश में प्रमुख नमक उत्पादन राज्य बन सकता है।

सेवा पथ पर आपका अपना नारायण सेवा संस्थान, उदयपुर

दिव्यांग और वंचित वर्ग के 11 जोडों का संस्थान में विवाह

दिव्यांग लोगों के जीवन को बेहतर बनाने में जुटे नारायण सेवा संस्थान की ओर से 35वें सामूहिक विवाह समारोह का आयोजन किया गया । 27 दिसंबर को राजस्थान के उदयपुर में हुए इस समारोह में सादगीपूर्ण और गरिमामय तरीके से दिव्यांग और वंचित वर्ग के लोगों का विवाह संपन्न करवाया गया। कोविड–19 से संबंधित प्रोटोकॉल के कारण इस बार समारोह में केवल रिश्तेदारों और जोड़ों के शुभचिंतकों को ही प्रवेश दिया गया।

संस्थान की ओर से चलाए जा रहे 'दहेज को कहें ना' अभियान को निरंतर गति देने की कोशिशों के तहत सामूहिक विवाह समारोह आयोजित किए जाते हैं। गौरतलब है कि उदयपुर का नारायण सेवा संस्थान न सिर्फ दिव्यांगों की भलाई के काम में जुटा है, बल्कि संस्थान का निरंतर यह भी प्रयास रहा है कि दिव्यांग लोगों को समाज में सामान्य तौर पर स्वीकार किया जाए और उन्हें आगे बढ़ने के समान अवसर उपलब्ध कराए जाएं।

नारायण सेवा संस्थान उदयपुर के अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने कहा कि किसी भी परंपरा या किसी भी संस्कृति में एक संस्था के रूप में विवाह एक बहुत खास अवसर होता है। इसी सिलसिले में हम पिछले 18 वर्ष से सामूहिक विवाह समारोहों का सफलतापूर्वक आयोजन कर रहे हैं। अब तक 2098 जोड़ों का विवाह कराया गया है।

अग्रवाल ने बताया कि नवविवाहित दंपती के लिए सामाजिक और आर्थिक पुनर्वास की पेशकश करते हुए लिए संस्थान सामूहिक विवाह समारोहों के साथ–साथ उनके लिए निशुल्क सुधारात्मक सर्जरी, कौशल विकास की कक्षाएं, उनकी प्रतिभा को निखारने वाली गतिविधियों का भी आयोजन करता है। गौरतलब है कि कोविड–19 के दौरान नारायण सेवा संस्थान ने जरूरतमंद लोगों की मदद करने के लिए राशन सामग्री का वितरण किया। साथ ही पीपीई किट और त्रिम अंगों का वितरण और सीएम केयर फंड में भी धनराशि का योगदान किया।

कोरोना प्रोटोकॉल के अंतर्गत दिव्यांग सामूहिक विवाह में कई संस्थान से जुड़े कई गणमान्य मेहमानों सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से दिव्यांग नवविवाहित दुल्हे–दुल्हनों को आशीर्वाद प्रदान किया। संस्थापक चैयरमेन श्री कैलाश जी 'मानव' की गरिमामय उपस्थिति रही।

संस्थान द्वारा सिरोही में 42 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 सिरोही में निःशुल्क राशन का वितरण किया गया। संस्थान मुख्यालय उदयपुर के तत्वावधान में विभिन्न आदिवासी क्षेत्रों में तथा देशभर के विभिन्न शाखाओं द्वारा निःशुल्क राशन किट वितरण कर रहे हैं। 50,000 परिवारों को राशन निःशुल्क दिया जाने का संकल्प है। इसके तहत् सिरोही के 42 परिवारों को निःशुल्क राशन दिया गया।

शिविर प्रभारी राजमल जी शर्मा एवं मुख्य अतिथि आंनद प्रकाश जी मिश्रा, विशिष्ट अतिथि श्री सौरभ जी मिश्रा, श्री विक्रम सिंह जी, श्रीमति अनामिका जी भण्डारी, श्री देवास जी सारस्वत व कई महानुभाव 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 साम्रगी थी। पूरी टीम ने चयनित परिवारों को राशन वितरण में सहयोग प्रदान किया।

गोगुंदा (उदयपुर) में दिव्यांग जाँच चयन, उपकरण वितरण शिविर

एडीप योजना के अंतर्गत नारायण सेवा संस्थान,उदयपुर एवं सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार के संयुक्त तत्वावधान में पंचायत समिति गोगुंदा में निःशुल्क दिव्यांगता जाँच, चयन एवं उपकरण वितरण शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में मुख्य अतिथि मनोज जी प्रजापत, श्रीमान आशीष जी और श्रीमान रमेश जी ने अपने हाथों से दिव्यांगों को सहायक उपकरण भेंट किये।

संस्थान अध्यक्ष प्रशांत जी अग्रवाल ने बताया कि डॉ नेहा जी अग्निहोत्री ने 32 रोगियों की जांच करते दिव्यांगों का ऑपरेशन के लिये चयन किया। आदिवासी 06 निःशक्त बंधुओं को ट्राईसाइकिल, 10 को व्हीलचेयर, 10 को बैशाखियों दी गई तथा कैलिपर्स का नाप लिया गया। शिविर प्रभारी दल्लाराम जी पटेल, हरि प्रसाद जी लड्ढा,लोगर जी डांगी, मोहन जी मीणा ने भी अपनी सेवाएं दी।

सेवा का यह काम आपके सहयोग के बिना कैसे होगा सम्भव

प्यासे को पानी, भूखे को भोजन, बीमार को दवा, यही है नारायण सेवा– कृपया करें भोजन सेवा

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

वर्ष में एक दिन 151 दिव्यांग, निर्धन एवं अनाथ बच्चों के लिए भोजन सहयोग

रेंग रेंग कर चलने वाले दिव्यांगजनों को सहायक उपकरणों का सहयोग देकर बनायें सशक्त

सहायक उपकरण वितरण	सहयोग राशि (रुपये)
कृत्रिम अंग	10000
ट्राई साईकिल	5000
व्हील चेयर	4000
केलिपर	2000
बैसाखी	500

पशुवत जिन्दगी जी रहे दिव्यांग भाई बहनों को अपने पांवों पर चलाने के लिए कृपया करें योगदान

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

दान सहयोग हेतु सम्पर्क करें– 0294–6622222, 7023509999

श्री गंगानगर में जरुरतमंद परिवारों को नारायण सेवा संस्थान ने किया राशन किट वितरित

जरूरतमदों की सेवा से बढ़कर कोई कार्य नहीं है। क्योंकि इससे आत्मिक खुशी का अनुभव होता है। यह विचार उदयपुर से पधारे नारायण सेवा संस्थान के नारायण गरीब राशन योजना के वरिष्ठ साधक मुकेश जी शर्मा ने शिव चौक स्थित सेलिब्रेशन पैलेस में 64 जरूरतमंद परिवारों को राशन किट वितरित करते हुए कही। उन्होंने कहा कि वह योजना पूरे भारतवर्ष में अलग–अलग स्थानों पर चलाई जा रही है। यह संकल्प संस्थान के अध्यक्ष प्रशांत भैया जी ने लिया है। जिससे नर सेवा– नारायण सेवा हो रही है। वहीं नारायण सेवा संस्थान के श्री गंगानगर शाखा संयोजक एवं टी–सीरीज के अन्तरराष्ट्रीय तबला वादक श्री बिंदू जी गोस्वामी ने कहा कि श्रीगंगानगर में जिले में वह चौथा शिविर है जिसमें जरूरतमदों को राशन किट वितरण की गई है। इसमें 64 परिवारों को यह राशन साम्रगी की किट दी गई है। उन्होंने बताया कि यह शिविर महीने के मध्य में एक बार लगाया जाता हैं। जिससे जरूरतमंदों को राशन किट मिल सकें। इस मौके पर डॉ. संजीव कुमार जी चुघ, डॉ. के. के. जाखड़ जी, श्री ओम जी सुखीजा, श्री राजकुमार जी जोग, नितिन जी चुघ, सीताराम जी शेरेवाला, इंदू जी गोस्वामी, नरेन्द्र सिंह जी गोल्ड़ी, श्रीमती प्रेम जी गोस्वामी, हरीश जी बाघला, पूजा जी गोस्वामी, गौरव जी टक्कर, किशन कुमार जी भार्गव, रामगोपाल जी जसूजा, नरेश जी चंचल, अभिषेक जी व ईशान जी मौजूद थे।

सम्पादकीय

एक प्रसिद्ध कवि ने बहुत ही प्रेरक गीत लिखा है – सारे जहाँ से अच्छा हिन्दोस्तां हमारा। इसके पीछे अनेक प्रकार की भावात्मक बातें है हमारा मुल्क हमारे लिये सर्वश्रेष्ठ तो होता ही है, किन्तु कई ऐसी विशेषतायें भी हैं जो भारत को विश्व के अन्य देशों से अलग व श्रेष्ठ सिद्ध करती है। यह अपना ही देश है जहाँ विश्व के लगभग सभी धर्मों के अनुयायी रहते हैं। न केवल रहते हैं वरन उनका सामाजिक ताना बाना भी सुदृढ़ है। सर्वधर्म समभाव के वाक्य को चरितार्थ होता देखना हो तो यहां है। ज्ञान और विज्ञान का समन्वय यहां सदियों से हैं। विज्ञान को भौतिक व ज्ञान को आध्यात्मिक उन्नति का आधार माना गया है। ज्ञानी और विज्ञानी को यहाँ समान सम्मान मिलता रहा है। यहां की एक और परम उपलब्धि है कि भारतीय संस्कृति ने सभी संस्कृतियों को आत्मसात् किया है। हरेक धर्म व संस्कृति को पूरा सम्मान दिया है। सबके कल्याण का भाव भी यहीं दिखाई देता है। इसलिये तो जहां से अच्छा है हमारा देश।

कुछ काव्यमय

कोई भी देश
केवल भूमि का खण्ड
नहीं होता है।
वह अपने निवासियों को अपनी
गरिमा, संस्कृति और
भावनाओं में भिगोता है।
अपने देश को इसमें महारत है।
इसलिये सबसे ऊँचा भारत है।।

- वरदीचन्द राव, अतिवि सम्पादक

उम्मीद से दूर हुई उदासी

रामकेवल–शेषावती निवासी काशा भटेरा जिला –सुल्तानपुर (उ.प्र.) खेतीहर साधारण परिवार का 6 वर्षीय पुत्र शैलेष जन्म से ही दोनों पाँव में पोलियो रोग के कारण उठने–बैठने से लाचार है। गाँव के आस–पास के शहरों में इलाज भी करवाया पर कोई कारगर नहीं हुआ। नारायण सेवा संस्थान के रतनलाल डिडवाणिया अस्पताल में इलाज के लिए बेटे को लेकर आए। श्री रामकेवल ने बताया कि गरीबी और ऊपर से बेटे के इस दु:ख से पूरा परिवार ही टूट गया। इसी वर्ष उनके पड़ोस के गाँव के राम अचल गुप्ता ने हमें नारायण सेवा संस्थान में बेटे की जाँच की सलाह दी। वे भी यहाँ से इलाज करवा कर खुशी–खुशी लौटे थे। इस आशा की किरण के सहारे हम यहाँ आए। बायें पाँव का ऑपरेशन हो चुका है। दायें पाँव के ऑपरेशन किया गया, ऑपरेशन दवा, खाना–पीना और रहने का एक पैसा भी खर्च नहीं हुआ। डॉक्टर की दिखाई उम्मीद ने हमारी उदासी को दूर कर दिया है।

अपनों से अपनी बात

आत्मसत्ता की प्रतीती

बहुत लोग ऐसे है .....जो सोचते हैं, उनकी आवश्यकताओं की कोई सीमा नहीं....जो पास में है, उसका दुगुना चाहिए..... दुगुने का चौगुना चाहिए..... और इस तरह चाह अनन्त बढ़ती ही जाती है। ...दूसरी तरफ वे लोग हैं.... उनकी भी चाहत है, ... उन्हें भी मिलता है, पर .....उनके पास कुछ भी टिकता ही नहीं.... वे तो अपना सब कुछ असहाय, निर्धन, दिव्यांग, वृद्धजनों की सेवा के लिए.... अपना सब कुछ देने को सदैव तत्पर रहते हैं..... उन्हें न नाम का मोह है.... न यश की लिप्सा है.... और न ही अपनी अहंता का दूसरों पर बलात् आरोपण.... उन्हें केवल प्राणिमात्र की भलाई ही प्रिय है... दूसरों के दु:खों का निवारण ही उनकी साधना है.... पूजा है... ध्यान है। ....वे विरले ही हैं.... वे साधु हैं.. भावनाओं के इस खेल के पीछे प्रभु की बहुत बड़ी शक्ति काम कर रही है... प्रभु उन्हें भी दे रहा है... जो केवल संग्रह करना जानते हैं, न स्वयं उपयोग– उपभोग करते हैं... न दूसरों की सेवा सहायता के लिए दान करते हैं.... उनका धन तो बस ....नाश की प्रतीक्षा में संग्रह किया पड़ा रहता है,

इसके विपरीत प्रभु उन्हें भी प्रभूत मात्रा में दे रहा है... जो अपने पास संग्रह नहीं करके निर्धन, असहाय विकलांग भाई–बहिनों व बच्चों को अपने पैरों पर खड़ा करने में अपने धन का दान कर देते हैं.... दोनों को मिल रहा है..... पर यह रहता यहीं का यहीं है..... एक स्थान पर अनुपयोगी होकर निरर्थक पड़ा रहता हैं.... तो दूसरे स्थान पर सतत भ्रमण करता हुआ..... अनेक हाथ–पैरों की सहायता करता हुआ निरन्तर गतिमान.....वृद्धि को प्राप्त करता है..... ये हैं दो परिदृश्य.... प्रभु द्वारा उपलब्ध करवाई गई सम्पत्ति और वैभव के ....प्रभु की कृपा से प्राप्त हमारी सम्पत्ति का उपयोग– अनुपयोग, सदुपयोग– दुरूपयोग करना हमारे संस्कार, संकल्प और विवेक पर निर्भर करता है.... सब कुछ ब्रह्माण्ड में निहित है..... सब कुछ ब्रह्माण्ड में ही विलीन होता है..... अत: हम निरन्तर प्रार्थना करें सद्भाव और सेवा की ....हम ब्रह्माण्ड से अवश्य मांगे, कोमल–करुणामय भावनाओं का विस्तार, उनकी प्राप्ति पर पूरा यकीन, भरोसा तथा विश्वास..... और आप हम देखेंगे कि हमें वह सब प्राप्त हो रहा है, ...जो हमने चाहा है..... जो हमने मांगा है, प्राणिमात्र की सेवा के लिए.....

– कैलाश 'मानव'

केवल अच्छाई अपनाएँ

एक बहुत ही सज्जन और सुशील व्यक्ति था। एक दिन एक आदमी उसके सामने आकर उसे अपमानित करने लगा, अपशब्द कहने लगा। लेकिन उस सज्जन व्यक्ति ने कोई जवाब नहीं दिया, और मुसकरा कर आगे बढ़ने लगा।

इस पर भी उस दुर्जन व्यक्ति का क्रोध शांत नहीं हुआ, और वह निरन्तर अपशब्दों की बौछार करता रहा, किंतु तब भी उस सज्जन व्यक्ति की मुसकुराहट कम नहीं हुई तो उस दुर्जन आदमी को और अधिक गुस्सा आ गया। उसने उस सद्गुणी पुरुष को और भी अधिक कटु वचन कहे, यहाँ तक कि उसके माता– पिता तक के विषय में भी अपशब्द कहे। लेकिन इतने पर भी उस संभ्रांत व्यक्ति को ज़रा–सा भी क्रोध नहीं आया, और केवल मुसकुराता रहा।

आखिरकार वह असभ्य आदमी झल्लाता हुआ वहाँ से चला गया। उस सज्जन व्यक्ति के साथ उसका मित्र भी था। इस पूरी घटना को देखकर उससे रहा नहीं गया, और बोला कि ये तुमने क्या किया? उस आदमी ने तुम्हें इतना अपमानित किया, फिर भी तुम मुसकुराते रहे, तुमने उसे कुछ कहा क्यों नहीं? सज्जन व्यक्ति ने मित्र से कहा– तुम मेरे साथ, मेरे घर चलो। घर जाने के बाद वह मित्र को आदर से बिठा कर एक कमरे के अंदर चला जाता है। थोड़ी देर वह अपने हाथ में कुछ मैले–कुचैले वस्त्र लिए कमरे से बाहर आता है, और अपने मित्र से कहता है कि लो इनको पहन लो। मित्र ने हैरान होते हुए कहा– इन मैले वस्त्रों को मैं कैसे पहन सकता हूँ? इनमें से तो बदबू आ रही है।

वह सज्जन व्यक्ति उन्हें फेंक देता है, और कहता है कि तुम जिस तरह अपने स्वच्छ वस्त्रों को छोड़ कर मैले–कुचैले, गंदे वस्त्र नहीं पहन सकते, वैसे ही मैं भी किसी अनजान और असभ्य व्यक्ति के मैले– कुचैले अपशब्दों और अपमान को अपने जीवन में स्थान नहीं दे सकता। मैं अपने जीवन में अच्छे वस्त्र त्यागकर मैले–कुचैले वस्त्र कैसे पहन सकता हूँ? मैं ऐसे अच्छे विचारों को त्यागकर गंदी बातों को अपने जीवन में कैसे अपना सकता हूँ?

इसलिए हमें भी जीवन में कभी अपनी अच्छाइयों को छोड़कर, दूसरों की बुराई को नहीं अपनाना चाहिए। यदि कोई हमें आहत या अपमानित करने का प्रयास करे तो अपने आप को चंदन के उस वृक्ष की तरह बना लो, जो जहरीले साँपों से घिरा रहकर भी उनके ज़हर को धारण नहीं करता।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

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

मफत काका कैलाश के कार्यों से बहुत प्रसन्न थे। उनका उदयपुर आना बढ़ गया। उन्हें लेक एण्ड होटल में ठहराते। नाश्ता वहां का नहीं करते वरन अपने साथ लाये खाखरे खाकर ही नाश्ता करते। भोजन भी होटल का नहीं करते, कहते –कैलाश, क्या अपने घर खाना नहीं खिलायेगा? कैलाश यह सुन प्रसन्न हो जाता और अत्यन्त प्यार से घर भर के लोग उन्हें खाना खिलाते।

मफत काका को पानरवा जाकर गरीबों के बीच समय व्यतीत करना बहुत अच्छा लगता। इस बार महन्त मुरली मनोहर भी अत्यन्त चाव से पानरवा शिविर में भाग लेने आये। पानरवा के पास ही मफत काका को बैलगाड़ी में बिठाया तो उन्हें बहुत आनन्द आया। इस बार मास्टर बलवन्त सिंह मेहता भी आग्रह करके साथ आये थे। इतने दिग्गजों के शिविर में भाग लेने से कैलाश फूला नहीं समा रहा था।

धीरे–धीरे शिविर बढ़ते गये। विभिन्न क्षेत्रों से शिविर आयोजित करने की मांग आने लगी। मांग को नियंत्रित करने एक शर्त लगा दी गई कि जिस गांव में कोई भी 650 रु. दान देगा, उस गांव में ही शिविर लगाये जायेंगे। यह योजना सफल हुई। इसी बहाने गांव के सेठ साहूकार सक्रिय हो गये, वे यह राशि प्रायोजित करने लगे। राशि निमित्त मात्र थी मगर इससे आयोजन को गंभीरता मिलने लगी।

शिविरों में कई नौजवान भी आते थे। ये कुछ काम नहीं करते थे। इनका उपयोग करने की भी योजना बनाई। अब शिविर में अन्य साधनों के साथ गैंती–पावड़ों व तगारियों की भी व्यवस्था की जाने लगी। कहीं नहीं होते तो ये साधन खरीद लिये। शिविरों में आने वालों की संख्या बढ़ती गई। 4–5 हजार लोगों का एकत्र होना मामूली बात थी। युवकों को गैंती–पावड़े व तगारियां देकर श्रमदान हेतु प्रेरित किया जाता। कहीं स्कूल का कुछ कार्य तो कहीं गांव का ही छोटा बड़ा काम। युवा शक्ति के श्रम के उपयोग से गांव को ही फायदा होने लगा। युवकों में भी स्वावलम्बन की भावना पनपने लगी। इसी बहाने गांव में पेड़–पौधे लगने लगे, जगह–जगह सफाइयां होने लगी। यह प्रयोग अत्यन्त सफल रहा। धीरे–धीरे युवकों को अन्य काम सिखाने के भी प्रकल्प शुरू किये।

अंश–149

जिमीकंद को आहार में जोड़ें

जिमीकंद एक प्रकार की सब्जी है, जिसे सूरन और ओल भी कहा जाता है। उत्तर–पूर्व भारत में इसे ओल कहा जाता है। जबकि दक्षिण–पश्चिम भारत में इसे सूरन कहा जाता है। हालांकि, आधुनिक समय में दोनों नामों का उपयोग किया जाता है। यह एक भूमिगत सब्जी है। जो मिट्टी के अंदर उपजाती है। भारत सहित दुनिया के अधिकांश देशों में इसकी खेती की जाती है। इसमें कई चिकित्सीय गुण पाए जाते हैं, जो कई तरह की बीमारियों में लाभदायक होते हैं। खासकर मधुमेह और कैंसर रोग के मरीजों के लिए सूरन बेहद फायदेमंद सब्जी है। अगर आप जिमीकंद के स्वास्थ्य लाभ से वाकिफ नहीं है, तो आइए जानते हैं कि सूरन खाने के क्या फायदे हैं।

मधुमेह में फायदेमंद

मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए सूरन के सेवन किया जा सकता है। डायबिटीज के मरीजों को सूरन का सेवन जरूर करना चाहिए। इसे चिकित्सीय आहार स्रोत के रूप में लिया जा सकता है। कई शोध में डायबिटीज के मरीजों को सूरन की सब्जी खाने की सलाह दी गई है। जबकि इस विषय पर कई शोध अब भी जारी हैं। इस बारे में विशेषज्ञों का कहना है कि सूरन मधुमेह रोग में गुणकारी होता है।

त्वचा के लिए फायदेमंद

सूरन जिसमें विटामिन–ए पाया जाता है जो त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। जबकि प्रति100 ग्राम सूरन में तकरीबन 70 ग्राम पानी होता है। इससे स्पष्ट है कि सूरन के सेवन से शरीर डायड्रेट रहता है, जिससे त्वचा संबंधी सभी विकार दूर हो सकते हैं। साथ ही चेहरे में नमी बनी रहती है। ऐसे में अगर आप त्वचा को लेकर सजग हैं, तो अपनी डाइट में सूरन को जरूर जोड़ें।

टमाटर सूप

हृदय रोगों के लिए लाभकारी टमाटर सूप को प्रयोग सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। इसमें बहुत से पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, ई, सी के और एंटी–ऑक्सीडेंट होते हैं। ये नर्वस सिस्टम संबंधी विकारों की आशंका को कम करते हैं। टमाटर का प्रयोग करने ब्रेन फंक्सन के लिए फायदेमंद है। हृदय के स्वास्थ्य के लिए भी टमाटर सूप लाभकारी है। रक्तचाप संबंधी बीमारियों की आशंका भी कम हो सकती है।

अनुभव अमृतम्

मानवता का संसार है ये

रहे भावना मेरी ऐसी,
सरल, सत्य व्यवहार करुं।
बने जहाँ तक इस जीवन में,
औरों का उपकार करुं।।

उपकार कहाँ कर सकते हैं– महाराज? अपने देह के प्रति भी अपना वश नहीं चलता। इसलिए उपकार करने का सौभाग्य पारब्रह्म परमात्मा दे सके। परमात्मा से प्रार्थना।

प्रभु मुझे सेवा का अवसर दो।
दया सभी का हित करती है,
सेवा धर्म दया का पथ है।
दया करो तो याद करें सब।
मानवता ही दया सत्य है।

प्रभु मेरे दिल में बड़ापन दो, प्रभु सुख में उदारता दो, दुःख में समभाव दो। प्रभु परमात्मा भीण्डेश्वर महादेव, नरसी भगवान आप सब कृपा करो। ऐसा 8 तारीख 9 तारीख निर्धन दिव्यांग को ब्याह और जिस स्मृतियों में गुजरता हूँ, तो लगता है तिरोहित हो गये कई विचार जैसे माइन्ड मैटल में बदल गया।

भैरव हाई– स्कूल परम पूज्य बापूजी श्रीमान् मदनलालजी अग्रवाल साहब कपड़े की दूकान, बर्तन की दूकान भाया जी देवीलाल जी साहब। प्रातःकाल हम जगते। उससे पहले तो भीण्डेश्वर महादेव की पूजा करना वहाँ पधार जाते थे। 12:00–12:30 बजे वहाँ से पूजा करके हवेली गणपत सिंह जी की, हवेली गिरवी वाली उसमें पधारते थे। पूज्य माताजी– भाई साहब ने लिये गर्म–गर्म फुल्का उनके लिए तैयार करती थी। अच्छे देशी घी से चुपड़ा हुआ, कभी भात है, कभी खिचड़ी, कभी लापसी है, कभी खीर है, हलवा है। दो–तीन सब्जियाँ गर्म– गर्म का शौक भायाजी को।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 28 (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, टैन 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