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 - 9 • अंक-2297 • उदयपुर, गुरुवार 08 अप्रेल, 2021 • प्रेषण दिनांक : प्रतिदिन • कुल पृष्ठ : 4 • मूल्य : 1 रुपया

समाचार–जगत्

सकारात्मक व जनहितार्थ खबरें

बाड़मेर में खुलेगा देश का पहला बाजरा अनुसंधान संस्थान

वर्तमान में भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद् की और से जोधपुर में केवल अखिल भारतीय समन्वित बाजरा अनुसंधान परियोजना (पीसी यूनिट) है, जिसके अधीन देशभर में 13 केन्द्र कार्य रहे हैं। देशभर में बाजारा पर हो रहे अनुसंधान, नई किस्मों का निर्धारण आदि जोधपुर से हो रहा है।

जल्द ही देश का पहला बाजरा अनुसंधान संस्थान राजस्थान में खुलेगा। प्रदेश में पश्चिमी राजस्थान में सर्वाधिक उत्पादन को देखते हुए यह संस्थान बाड़मेंर में खुलेगा। भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद् (आइसीएआर) ने इसके लिए 100 एकड़ जमीन मांगी है।

कुल उत्पादन का 42 प्रतिशत राजस्थान में– देश में कुल 9.8 मिलियन हैक्टेयर क्षेत्रफल में बाजरा बोया जाता है। जिसका उत्पादन करीब 9.4 मिलियन टन है। इसमें अकेले राजस्थान मे 3.75 मिलियन टन उत्पादन होता है जो देश का करीब 42 प्रतिशत हिस्सा है। राजस्थान में पूरे देश का करीब 56 प्रतिशत क्षेत्रफल में बाजरा बोया जाता है।

संस्थान का यह फायदा होगा– यह अनुसंधान संस्थान प्रदेश को बाजरे के बीज और उत्पादन को लेकर स्वावलंबी बनाने का बड़ा कदम होगा। बाजरा मारवाड़ का प्रमुख खाद्य है। जिले में बाजरा अनुसंधान संस्थान खोलने से बाजरे की जैव विविधता उच्च गुणवतायुक्त वाजिब दाम, प्रमाणित बीज, मूल्य संवर्धन आधारित बाजरा बीज व जैविक प्रमाणीकरण संस्थान, बीजों को व्यापार संबंधित उद्योग का विकास होगा।

बाजरे का अलग से अनुसंधान संस्थान बनने से न केवल राजस्थान बल्कि बाजरा उत्पादक हरियाणा, उत्तर प्रदेश व मध्यप्रदेश के किसानों को भी फायदा होगा।

भारत में अब 6.33 लाख 'न्यू मिडिल क्लास' परिवार

भारत में 6.33 लाख परिवारों को 'न्यू मिडिल क्यास' की नई श्रेणी में रखा गया है। यह ऐसे परिवार हैं, जिनकी औसतन सालाना बचत बीस लाख रुपए के करीब है। हुरून इंडिया वेल्थ रिपोर्ट 2020 में यह खुलासा किया गया है। रिपोर्ट की माने तो भारत में 6,33,000 परिवार मिडिल क्लास की नई श्रेणी में दर्ज किए गए। ये परिवार आवासीय सम्पति और ऑटोमोबाइल जैसी भौतिक सम्पति में निवेश को प्राथमिकता देते है।

रिपोर्ट के मुताबिक अलग–अलग आय वर्ग के लोगों के निवेश का तरीका अलग है। इनमें वेतनभोगी व्यक्ति घर लेने में निवेश करते हैं।

1 हजार करोड़ की सम्पति वाले 3 हजार– हुरून की रिपोर्ट के मुताबिक भारत में 4.12 लाख परिवार ऐसे हैं, जिनके पास सात करोड़ रुपए से ज्यादा की सम्पति है। इसी तरह एक हजार करोड़ से ज्यादा सम्पति रखने वाले परिवारों की संख्या तीन हजार के आसपास है। भारत के मध्यम वर्गीय परिवारों की संख्या 5.64 करोड़ है। इनकी सालाना आय 2.5 लाख रुपए है और कुल सम्पति 7 करोड़ रुपए से कम है।

दो भागों में है ये रिपोर्ट– रिपोर्ट के दो भाग है। पहले में ऐसे परिवार हैं, जिनकी गुजर–बसर महीने की आमदनी से होती है। उनके पास, एफडी, अचल सम्पति है। दूसरी तरफ वह तबका है, जिसे विरासत में धन मिलता है। इसके पास रियल स्टेट सम्पति होती है और व्यापार से धन अर्जित होता है।

सबसे ज्यादा करोड़पति वाले टॉप–5 राज्य –: शहरों में मुबंई (16,933), दिल्ली (16000), कोलकाता (10,000), बेंगलुरू (7582) और चेन्नई (4685) टॉप पर हैं।

सेवा–जगत्

दिव्यांगों की सेवा में, आपकी नारायण सेवा

तीन ऑपरेशन के बाद चल पड़ा प्रीत

खेती करके जीवनयापन करने वाले सूरत गुजरात निवासी अजय कुमार पटेल के घर 11 वर्ष पहले प्री मैच्योर बेबी प्रीत का जन्म हुआ। जन्म के 6 माह तक बेबी को नियोनेटल इंटेंसिव केयर यूनिट में रखा गया। गरीब सिान अजय दुःख के तले कर्जदार भी हो गया पर कर भी क्या सकता था। सामान्य हालात होने पर गुजरात के सूरत, राजकोट और अन्य शहरों के प्रसिद्ध हॉस्पीटल्स में दिखाया पर कहीं पर भी उसे ठीक होने का भरोसा नहीं मिला। घर के पड़ोस में रहने वाले राजस्थान निवासियों ने अजय को नारायण सेवा में जाने की सलाह दी। पहली बार 2019 में दिव्यांग प्रीत को लेकर परिजन उदयपुर आए डॉक्टर्स ने ऑपरेशन के लिए परामर्श दिया और एक ऑपरेशन कर दिया। बच्चे का पांव सीधा हो गया। दूसरी बार फरवरी 2020 में संस्थान आये तब उसके दूसरे पांव का ऑपरेशन किया गया। दोनों पांवों के ऑपरेशन के बाद प्रीत वॉकर के सहारे चलने लग गया। इसे देख परिजन पुनः अक्टूबर 2020 में उसे संस्थान में लेकर आए तब तीसरा ऑपरेशन हुआ। अब प्लास्टर खुल चुका है... केलीपर्स व जूते पहनने के बाद प्रीत अपने पांव चलने लगा है। अब वह और उसे परिजन प्रसन्न हैं।

शहीदों को श्रद्धांजलि

नारायण सेवा संस्थान के जनसंपर्क प्रकोष्ठ में मंगलवार 23 मार्च को शहीद दिवस पर शहीदे आजम भगत सिंह व उनके साथियों को नमन किया गया। इस अवसर पर संस्थापक पद्मश्री कैलाश जी 'मानव' ने संदेश में कहा कि देश की आजादी के लिए प्राण न्यौछावर करने वाले शहीदों के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि यही होगी कि हम देश की एकता और अखंडता के प्रति सतत जागरूक रहें। अध्यक्ष प्रशान्त अग्रवाल ने स्वतंत्रता के लंबे संघर्ष में शहादतों की जानकारी दी।

कार्यक्रम में देवेंद्र जी चौबीसा, पलक जी अग्रवाल, दल्लाराम जी, विष्णु जी शर्मा हितैषी ने भी विचार व्यक्त किए। संचालन भगवान प्रसाद जी गौड़ ने किया।

लक्ष्य के प्रति पूरी समपर्णा हो

स्वामी विवेकानंद जी के आश्रम में एक व्यक्ति ने आकर प्रणाम किया और पैरों एक व्यक्ति ने आकर प्रणाम किया और पैरों में गिरकर अपना दुखड़ा रोने लगा – मैं अपने जीवन से बहुत परेशान हूँ। मेहनत तो मै बहुत करता हूं , पर कभी सफल नहीं हो पाता हूं। पढ़ा–लिखा हूं और मेहनती भी हूं। पता नही, भगवान ने मुझे ऐसा नसीब क्यों दिया कि सफलता कभी हाथ लगी ही नहीं। स्वामी जी की तीक्ष्ण प्रतिभा, आगंतुक की समस्या समझ गई। उसकी समस्या का प्रेक्टिकल समाधान देने के लिए स्वामी जी ने एक योजना बनाई। उनके पास एक पालतू कुत्ता था। उन्होंने कहा–पहले तुम मेरे कुत्ते को कुछ दूर घुमा कर लाओ, तब तुम्हारा समाधान करता हूं।

युवक को आश्चर्य हुआ कि मेरी समस्या और इस कुत्ते के घुमाने में क्या ताल्लुक है? खैर, चलो घुमा लाता हूं। उसने कुत्ते को साथ लिया और आधे घंटे तक घुमाकर ले आया। स्वामी जी ने देखा, उस युवक का चेहरा तो अभी भी चमक रहा है, जबकि कुत्ता बहुत थका हुआ लग रहा था।

स्वामी जी ने पूछा कि यह कुत्ता इतना थका हुआ क्यों लग रहा है, जबकि तुम तो क्लांत नजर नहीं आ रहे हो? तब युवक ने जवाब दिया कि मैं तो सीधा–सादा, रास्ते–रास्ते चलता रहा, परंतु यह कुत्ता गली में जो भी कुत्ता दिखता, उसके पीछे भागता रहा, उन्हें भौंकता रहा। लड़–लड़ाकर मेरे पास आता रहा। फिर कोई दिखा तो फिर भागा, भौंका वापस आया। जबकि हम दोनों ने रास्ता तो एक समान तय किया है, तथापि कुत्ते ने मेरे को कहीं ज्यादा दौड़ लगाई है। इसलिए यह थक गया है।

तब मुसकराते हुए स्वामी जी ने उस युवक को जवाब दिया कि इसी बात में तेरा समाधान भी समाहित है। तुम्हारी मंजिल तुम्हारें पास ही है, तुमसे ज्यादा दूर नहीं है लेकिन तुम मंजिल पर जाने के बजाय दूसरे लोगों के पीछे भागते फिरते हो और अपनी मंजिल से दूर होते चले जाते हो।

यह बात सब पर लागू होती है। अधिकांश दूसरों की गलतियाँ देखते रहते हैं। दूसरे के विकास से जलते है। इसलिए उनकी मंजिल दूर होती चली जाती है।

संस्कार

संस्कार का भाव शुद्धीकरण से है, जिससे मन–मस्तिष्क को सुन्दर गुणों से सजाया जाए और दुर्गुणों से बचा जाए। हमें हमेशा अच्छे कार्य करने चाहिए। कभी किसी का दिल न दुखाएं, किसी को धोखा न दें। किसी के मुंह से निकली बद्दुआ से बचें, यह नुकसान करती है। कभी भी चोरी न करें। अपनी मेहनत की कमाई ही बहुत होती है। चोरी का धन चाहे एक रुपया हो अथवा लाखों रुपये, आपसे दुगने रुपये लेकर जाएंगे, आपको फलने–फूलने नहीं देंगे।

सभी से मधुर वाणी में व प्रेमपूर्वक बोलना चाहिए। इसी से हम दूसरों का दिल जीत सकते हैं। जो काम प्रेम से हो सके उसे तकरार से न करें। यदि बच्चों को प्रेम सिखाएंगे तो नफरत का उन्हें पता भी नहीं होगा। बच्चों के मन में घृणा के बीज न बोएं। बच्चों को प्रेम की भाषा सिखाएं।

बचपन से ही बच्चों को अच्छे संस्कार देना चाहिए। बच्चों का मन कोरे कागज की तरह होता है, हम उस पर जो लिखते जाएंगे वही कुछ वे सीखेंगे। बच्चे ही हमारा भविष्य हैं इसलिए जैसी हम इन्हें शिक्षा देंगे उनका मन भी वैसा ही बन जाएगा। बच्चों को समय का पालन और सद्व्यवहार अपनाना चाहिए। पढ़ाई के साथ–साथ सत्संग, सेवा सुमिरण करना चाहिए। व्यर्थ की बातों व कार्यो में समय नहीं व्यर्थ करना चाहिए।

थानाधिकारी रामसुमेर जी मीणा का सम्मान

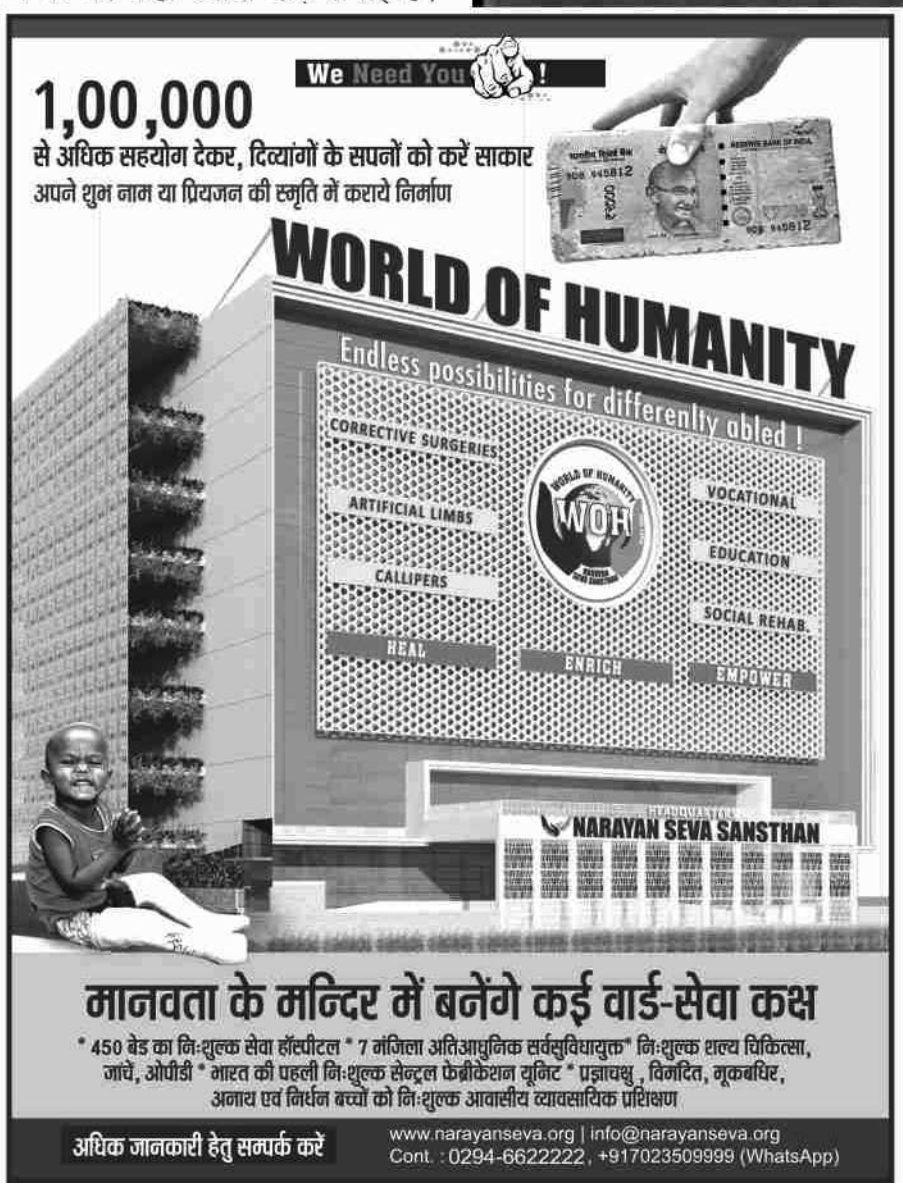
विवेक पार्क विकास समिति एवं नारायण सेवा संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में मंगलवार को विवेक पार्क सेक्टर 3 में हिरण मगरी थानाधिकारी रामसुमेर जी मीणा एवं डॉ दीपक जी आमेटा का अभिनंदन किया गया। इस दौरान विवेक पार्क के विकास में जीवन सिंह जी मेहता, चेतन जी संचेती, गगन जी कोठारी और रशिम जी कोठारी ने आर्थिक सहयोग भी दिया। पदमश्री अलंकृत कैलाश 'मानव', डॉ गौरीशंकर जी आमेटा, डॉ आर सी जी खंडेलवाल और वैद्य दिलखुश जी सेठ ने सहयोग दाताओं और अतिथियों का स्वागत किया। थानाधिकारी जी मीणा ने सुरक्षा व साइबर क्राइम की जानकारी दी। कार्यक्रम में देवराज जी शर्मा, संपतलाल जी राव, तेजसिंहजी, रमेश जी उपस्थित रहे तथा आभार प्रदर्शन स्थानीय पार्षद चंदू जी सुहालका ने किया।

प्राणी सेवा ही प्रभु पूजा है

एक संत के पास एक धनी व्यक्ति मिलने के लिए पहुँचा और उनसे बोला –"महाराज !

मैंने आपकी कथा सुनी, मैं बहुत प्रभावित हुआ। मैं आपको पाँच लाख रुपये देना चाहता हूँ, ताकि आप उससे एक नया मन्दिर बना सकें।" संत बोले –"बेटा !

तू जिस नगर से आया है, मैं वहाँ कथा करने गया था तो मैंने वहाँ अनेक भूखे–प्यासे गरीब लोग देखे। तू मन्दिर की जगह उनके लिए कुछ कार्य कर। उसका पुण्य मन्दिर बनाने से ज्यादा होगा।" उसने सेवा आरम्भ कर दी।



सम्पादकीय

आज व्यक्ति की सहनशक्ति क्यों खोती जा रही है? क्यों वह छोटी–छोटी बातों में इतना उग्र हो जाता है कि उसे आपा भी याद नहीं रहता? क्या कारण है इस उन्माद का? थोड़ा गहराई से देखें तो अनुभव आएगा कि व्यक्ति की दमित कुंठाएं ही इसकी जिम्मेदार हैं। पहले व्यक्ति की सहनशीलता कम से कम एक सीमा तक तो दिखाई देती थी, आज तो मामूली सी बात पर विस्फोट हो जाता है। ये कुंठाएं किस कारण से है? हो सकता है व्यक्तिशः इसके कारण अलग–अलग भी हों पर एक सामान्य कारण तो यह भी है कि विचारों की साझेदारी, एक दूसरे से दुःख–दर्द बाँटने की प्रकृति और किसी पर विश्वास कर लेने की स्थितियाँ बिगड़ती जा रही है। व्यक्ति वही करने का मानस बनाता है जो वह पढ़ता, देखता व सुनता है। उसे वही समझ में आता है। आज हमारे चारों ओर ऐसे नकारात्मक विचार, ध्वंसात्मक क्रियाकलाप और दृश्य फैले पड़े हैं कि कोई कितना भी प्रयास करे तो भी काजल की कोठरी से कोरा निकलना कठिन है। जरूरत है वातावरण को सुधारने की। यह शुरुआत स्वयं से ही करनी होगी। हम ही संकल्प लें कि सकारात्मक अपनायेंगे व बिना तह में गए किसी बात से प्रभावित नहीं होंगे।

कुछ काव्यमय

कुदरत और परमात्मा,
कितने भये उदार।
मानव झोली में भरा,
दुनिया भर का प्यार।।
कुदरत से ही पुष्ट है,
मानव तन भरपूर।
ये ही इसको पोषती,
इससे ही है नूर।।
फिर भी हमीं बिगाड़ते,
इसका पावन रूप।
उसको उजड़ा कर रहे,
करते उसे कुरूप।।
वनस्पति और खग बने,
कुदरत के सिंगार।
करते हैं हम ज्यादती,
करते ध्वस्त निखार।।
कब चेतेंगे क्या पता,
मेधा दो भगवान।
समझदार हम सिद्ध हों,
नहीं रहें नादान।।

- वरदीचन्द राव, अतिथि सम्पादक

दो गज की दूरी का रखो ध्यान,
यही है कोरोना का समाधान।

अपनों से अपनी बात

सच्चा धर्म

जीवन में सिर्फ आपका धर्म काम आता है। दूसरों की सेवा और पीड़ितों की पीड़ा को दूर करने का प्रयत्न ही जीवन को सार्थक बनाता है। आपके बुरे समय में भी धर्म ही सहायक रहता है। धर्म के अनुसरण से मनुष्य को अपने कष्टों से मुक्ति मिलती है।

सेठ मनचंदा को बड़े लोग धन्नासेठ कहते। लोग खाली हाथ आते और भरे हाथ जाते। एक दिन की बात है सेठ बड़ी चिंतित मुद्रा में सेठानी से बोला, 'व्यापार में भारी घाटा लगा है और सब कुछ चला गया है। सुबह आस रखने वाले आएंगे तो हम उन्हें क्या देंगे ? हमें आज ही यह नगर छोड़ना होगा।' सेठानी ने कहा 'जैसी आपकी इच्छा।' सेठानी ने चार रोटियां बांधी और दोनों रातों–रात ही चल पड़े। सेठानी के हाथ में चार सोने की चूड़ियां थी, सेठ ने सोचा उसी से कोई व्यापार शुरू करेंगे। राह में उन्होंने देखा कि एक कुतिया ने चार बच्चों को थोड़ी देर पहले ही जन्म दिया था और वह भूखी कुतिया अपने ही बच्चों को खाने पर आमादा थी। सेठानी ने अपनी चारों रोटियां कुतिया को देकर चारों बच्चों को बचा लिया। उसके बाद वे आगे बढ़े तो एक सुदामा मिला जो अपनी बेटी के ब्याह के लिए चिंतित था। सेठानी ने अपने हाथ की चारों चूड़िया निकालकर उसे दान कर दीं। इस तरह चलते–चलते वे एक नगरी में पहुंचे। पता चला कि यहां राजा की बेटी जादुई आईने में धर्म देखती और खरीदती है। सेठ ने कहा 'मैंने सदा दान–धरम किया है। अब समय आ गया है कि मैं अपना एक धर्म बेच कर कुछ ले आता हूँ।' राजकुमारी ने आईने में देखा तो सेठ का कोई धर्म नहीं दिखा, सिर्फ सेठानी के दो धर्म दिखे। राजकुमारी ने पूछा 'बोलो कौनसा धर्म बेचोगे ?' सेठ समझ गया कि उसके पास देने को बहुत कुछ था इसलिए उसका 'देने का धर्म' नहीं हुआ जबकि सेठानी ने आखिरी जमा–पूंजी भी दान की दी और मुंह का निवाला देकर पराए पिल्लों को बचाया, वही सच्चा धर्म था। सेठ ने कहा, 'ये दो धर्म ही हमारे साथ हैं, वह भी बेच देंगे तो परलोक किस मुंह से जाएंगे।' सेठ ने फिर मेहनत– मजदूरी कर पुनः अपना व्यवसाय खड़ा कर लिया।

– कैलाश 'मानव'

राजा के पुण्य

एक दयालु राजा को उसकी मृत्यु के पश्चात्, जब यमदूत लेने आए तो उन्होंने राजा से कहा –राजन्! आपको स्वर्ग की ओर चलना है, परंतु आपने जीवन में एक छोटा–सा पाप किया है, जिसके कारण आप को नरक के द्वार के आगे से होकर गुजरना पड़ेगा। राजा ने यमदूतों की बात को स्वीकार कर लिया और खुशी–खुशी उनके साथ नरक के द्वार ओर चल पड़ा।

नरक के द्वार पर पहुँच कर राजा ने जब अंदर का दृश्य देखा तो उन्हें बड़ा कष्ट हुआ, क्योंकि वहाँ पर लोगों को नाना–नाना प्रकार की यातनाएँ दी जा रहीं थीं। थोड़ी देर वहाँ खड़े रहने के पश्चात् जब राजा जाने लगे तो अंदर से आवाज आई कि रुक जाइए राजन्, आपके यहाँ रुकने से जो हवा आपके पास होकर गुजरी है, उससे हमारे दर्द में कमी आई है और हमें आराम मिला है। अतः आपसे विनती है कि आप यहीं रुके रहें।

विनती सुनकर राजा रुक गए तो यमदूतों ने कहा – आपको यहाँ नहीं ठहरना है। आपको तो स्वर्ग चलना है। आपने जो छोटा–सा पाप किया था, उसके दण्डस्वरूप आप थोड़ी देर नरक के सामने रुक चुके हैं।

राजा ने कहा – अगर मेरे यहाँ खड़े रहने से नरक के अंदर की जीवात्माओं को शान्ति मिलती है तो मैं यहीं खड़ा रहूँगा। यमदूत बोले – अगर आप यहीं खड़े रहेंगे तो आप स्वर्ग नहीं जा पाएँगे। किंतु फिर भी राजा अपनी जगह से नहीं हिला। बात इंद्रदेव तक पहुँची और वे स्वयं राजा को मनाने के लिए आए। राजा ने उनसे कहा – मैं स्वर्ग तभी जाऊँगा, जब इन सभी लोगों को दिए जा रहे कष्टों को रोक दिया जाएगा और यदि इनके पास पुण्य नहीं हैं तो मैंने जीवन में जितने भी पुण्य किए हैं, वे सभी इनको दे दीजिए तथा इन्हें स्वर्ग में स्थान प्रदान कीजिए। इस पर देवराज इन्द्र ने कहा कि राजन् आपके पुण्यों के प्रताप से इन सभी लोगों के पाप खत्म हो गए और अब ये भी आप के साथ स्वर्ग में ही जाएँगे।

राजा बोले–जब मेरे सारे पुण्य इन्हें मिल चुके हैं, तो अब मैं स्वर्ग जाने का अधिकारी नहीं हूँ।

इन्द्र बोले – हे राजन् ! आप ने अभी अभी जो अपने जीवन भर के समस्त पुण्यों का दान किया है, वह सबसे बड़ा दान है। इसकी वजह से ये लोग भी पापमुक्त होकर स्वर्गगामी हो गए और इस पुण्य कार्य से परमात्मा ने और अधिक प्रसन्न होकर आपको पुनः स्वर्ग में स्थान प्रदान किया है। अतः आप स्वर्ग चलें।

औरों के हित जो हँसता,
औरों के हित जो रोता है,
उसका हर आँसू रामायण,
प्रत्येक कर्म ही गीता है।

– सेवक प्रशान्त भैया

एक सेवाभावी मानव की जीवनी

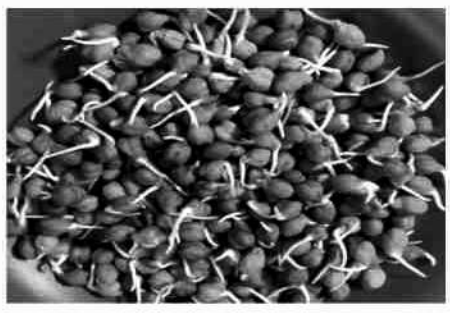
(वरिष्ठ पत्रकार श्री सुरेश जी गोयल द्वारा लिखित–झीनी–झीनी रोशनी से)

2007 में भारत सरकार द्वारा कैलाश को केन्द्रीय समाजिक न्याय की अधिशासी समिति का सदस्य मनोनीत किया गया। समिति केन्द्रीय सामाजिक न्याय मंत्रालय के आधीन थी। उन्हीं दिनों सयुक्त राष्ट्र संघ के निर्देश पर भारतीय संसद में एक विधेयक प्रस्तुत हुआ जिसके तहत विकलांगों को और अधिक सुविधाएं प्रदान करने का प्रावधान था। समिति में इस पर गोआ की बैठक में विस्तृत चर्चा हुई, कैलाश ने सलाह दी कि विधेयक में कुछ अतिरिक्त बातें जोड़ी जानी चाहिये जैसे रेलवे स्टेशनों पर विकलांगों हेतु अलग सुविधाएं हों।

उन्हीं दिनों गुजरात के वीरावल में शिविर का आयोजन किया गया। जग प्रसिद्ध सोमनाथ मन्दिर पास ही था, कैलाश की सोमनाथ के दर्शनों की वर्षो की साध पूरी हुई। इसी दौरान उसकी भेंट एक वृद्धा से हुई, इसका पुत्र जन्म से ही विकलांग था। जन्मजात विकलांगता सर्वत्र है मगर यह धारणा बन चुकी है कि इनका कुछ नहीं हो सकता। वृद्धा ने कैलाश से कहा कि उसके पुत्र का हाथ यदि उसके मुंह तक जाने लगे तो वह अपने आपको धन्य समझेगी। कैलाश ने उसे सांत्वना दी कि वे भरसक प्रयास करेंगे। बच्चे का ऑपरेशन हुआ और वह अपने हाथ से भोजन करने लगा तो उसकी मां की खुशी देखते ही बनती थी। कैलाश जीवन भर उस क्षण को नहीं भूल सकता।

अंश-224

मुट्ठीभर भीगे चने दूर करेंगे यूरीन प्रॉब्लम, कई और फायदे



काले चने बादाम जैसे महंगे ड्राइफ्रूट्स से भी ज्यादा फायदेमंद होते है। इसमें प्रोटीन, फाइबर, मिनरल, विटामिन और आयरन भरपूर मात्रा में होता है जो प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में मददगार है। सुबह खाली पेट भीगे हुए चने खाने से कई तरह की हैल्थ प्रॉबल्मस से छुटकारा पाना आसान हो जाता है। जानें किस तरीके से खाएं भीगे हुए चने।

चने खाने का सही तरीका

मुट्ठी भर चने तो मिट्टी या चीनी के बर्तन में डालकर भिगोएं। रात भर इन्हें इसी तरह रखें और सुबह खाली इन्हें पानी से निकाल कर चबा–चबा कर खाएं।

कब्ज से राहत – भीगे हुए चने में ढेर सारे फाइबर्स होते हैं जो पाचन क्रिया दुरस्त करके पेट साफ करने में मददगार है। इसे खाने से कब्ज जैसी परेशानी आसानी से दूर हो जाती है।

भरपूर एनर्जी – यह एनर्जी का बहुत अच्छा स्रोत है। रोजाना इसका सेवन करने से शारीरिक कमजोरी दूर होने लगती है।

यूरिन प्रॉब्लम दूर – बार यूरिन जाने की परेशानी होती है तो भीगे चने के साथ गुड़ का सेवन करने से फायदा मिलता है।

किडनी की बीमारियां दूर – जिन लोगों को किडनी से जुड़ी परेशानियां है उनके लिए चने का सेवन बहुत फायदेमंद है। चने किडनी से एक्स्ट्रा साल्ट निकालने में मददगार हैं। जिससे किडनी स्वस्थ रहती है।

सर्दी–जुकाम से बचाव – इसे खाने से प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है जिससे सर्दी–जुकाम जैसी छोटी–मोटी परेशानियों से बचाव रहती है।

स्वस्थ दिल– कोलस्ट्रोल लेवल को कट्रोंल करने में भी भीगे चने बहुत लाभकारी हैं। इसका सेवन करने से दल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

डायबीटिज कंट्रोल – रोजाना भीगे चने खाने से मोटाबॉलिज्म स्ट्रॉग होना शुरू हो जाता है। जिससे डायबिटीज कंट्रोल रहती है।

एनिमिया से राहत – आयरन की कमी दूर करने के लिए काले चने बेस्ट हैं। इससे ब्लड नेचुरल तरीके से साफ भी होने लगता है।

वजन बढ़ाए – बॉडी मास में सुधार लाना चाहते हैं तो भीगे चने का सेवन बेस्ट है। इसे रोजाना खाने से मसल्स स्ट्रांग होने लगती है।

अनुभव अमृतम्

तो कैलाश पहुँच गया। गाँव में गये गोरिया, हरजी, पाली जिले में कुछ आदिवासी क्षेत्रों में गये वहाँ भी कुछ आदिवासी क्षेत्र हैं। सरपंच साहब से मिले। राजमलजी भाईसाहब ने कहा कि सरपंच से मिल तो लेंगे, लेकिन अपने को वास्तविक गरीब देखना। ये भी अच्छा आदमी है। गरीबों की लिस्टें बनायी। उनको कहा हम अगले रविवार को वापस आयेंगे। कार्ड देंगे। पौष्टिक आहार भैरव चिकित्सालय के सामने वाली धर्मशाला के चौक में बनने लगा। भट्टी खोदी गई, कड़ाई लाये। सबसे पहले पौष्टिक आहार बिसलपुर में बना था। हर सण्ड़े को मैं जाता और बहुत भावना होने लगी।

ऐसा ही अच्छा कार्य 79 में उदयपुर आ गया। भाईसाहब से एक बार प्रार्थना की भाईसाहब कुछ कपड़े दे दो उदयपुर में गरीबों में बांटेंगे। हाँ कैलाश जी, दो बोरी ले जाओ। बिसलपुर से बाली आये बाली में बस बदलनी थी। दो बोरी कपड़ा बिसलपुर वाली बस ने तो नीचे डाल दिये। ऊपर से नीचे फेंक दिये। ऊपर कौन चढ़ावे? बाली से उदयपुर वाली बस में भगवान ने कृपा की लाला। माथे पर एक बोरी रखी 50–60 किलो की होगी और एक हाथ से पकड़ता हुआ। पहली बार मैंने सोचा कि माथे पर 50–60 किलो की बोरी भी है तो हाथ से ऊपर चढ़ने के लिए बस के पीछे से ऊपर चढ़ने के लिए सीढ़ी है ही। बोरी गिर ना जावे। ये भी डर था कि बस चल नहीं जावे। कहीं मैं आधे में हूँ बस का ड्राईवर गाड़ी रवाना कर दे, तो मैं भी गिर जाऊंगा, बोरी भी गिर जायेगी। पर बोरी मेरे से भी बहुमूल्य थी।

सेवा ईश्वरीय उपहार– 104 (कैलाश 'मानव')

NARAYAN SEVA SANSTHAN
Our Religion is Humanity
2021 महाकुम्भ हरिद्वार

21 दिवस करवाएं संत भोजन सेवा

5 ऑपरेशन का करें सहयोग

5 कृत्रिम अंगों का करें सहयोग

सहयोग राशि ₹100000

Bank Name: State Bank of India
Account Name: Narayan Seva Sansthan
Account Number :31505501196
IFSC Code : SBIN0011406
Branch: Hiran Magri, Sector No.4, Udaipur-313001

Paytm | UPI yono SBI | SBI Payments
UPI Address for Indian donors which is narayanseva@SBI

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

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, 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