प्रकाशन तिथि : 30 अप्रेल 2020
प्रेषण तिथि : 04 मई, 2020

'डाक पंजियन सं. जयपुर सिटी/247/2018-20
स.प.सं. 66332/97

पथ-प्रेरक

पाक्षिक

वर्ष 24 | अंक 03-04 (संयुक्त अंक) | कुल पृष्ठ: 8 | एक प्रतिः रुपए 7.00 | वार्षिक : रुपए 150/-

35000 रुपये से प्रारंभ हुई कंपनी देगी 1000 वेंटिलेटर

वैश्विक महामारी कोविड-19 (कोरोना वायरस) के प्रकोप के संदर्भ में देश में वेंटिलेटर की कमी को दूर करने के लिए राजकोट के उद्योगपति पराक्रम सिंह जाडेजा की कंपनी ज्योति सी एन सी ऑटोमेशन लिमिटेड द्वारा धमण-1 नामक स्वदेशी वेंटीलेटर का निर्माण किया गया है। इस वेंटीलेटर की कीमत केवल 1 लाख रुपये है जबकि बाजार में एक वेंटीलेटर की कीमत 6 लाख रुपये है। प्रधानमंत्री जी के आह्वान पर पराक्रम सिंह जाडेजा ने RHP मेडिकल सर्विसेज के डॉ राजेन्द्र सिंह परमार के नेतृत्व में टीम बनाकर मिशन मोड पर कार्य करते केवल 8 दिन में पहला वेंटीलेटर तैयार किया। अहमदाबाद सिविल अस्पताल में सफल परीक्षण के बाद वृहद स्तर पर उत्पादन का कार्य शुरू हुआ। वर्तमान में कंपनी दो दिन में 50 वेंटीलेटर का निर्माण कर रही है जिसे जल्दी ही 100 वेंटीलेटर प्रतिदिन करने की योजना है। कंपनी ने स्वयं के स्तर पर व्यवस्था कर प्रथम 1000 वेंटीलेटर गुजरात सरकार को निशुल्क उपलब्ध करवाने की घोषणा की है। इस कार्य में सूरत निवासी इंजीनियर खेंगार सिंह खीजडड़ ने टेक्नीशियन के रूप में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। खेंगारसिंह संघ की हमीरजी शाखा, उतराण (सूरत) के नियमित स्वयंसेवक हैं।

कंपनी का आदर्श स्वरूप

ज्योति सी एन सी ऑटोमेशन लिमिटेड एक आदर्श कंपनी के रूप में संचालित होती है। पराक्रमसिंह जाडेजा, सहदेवसिंह जाडेजा तथा विक्रम सिंह राणा तीनों मिलकर कंपनी का संचालन करते हैं। 1000 करोड़ रुपये के टर्नओवर वाली इस कंपनी की तीन यूनिट राजकोट (गुजरात) में तथा 2 यूनिट फ्रांस में कार्यरत हैं। कंपनी के अधीन लगभग 2 हजार से अधिक व्यक्ति कार्य करते हैं। कंपनी के कार्यालयों में अधिकारी हो अथवा कर्मचारी सभी के लिए एक ही यूनिफार्म का प्रावधान है। कर्मचारियों के लिए इनडोर गेम्स तथा रेस्टहाउस जैसी विश्वस्तरीय सुविधाएं भी उपलब्ध हैं। कंपनी की कैंटीन में उच्च गुणवत्ता का भोजन निशुल्क उपलब्ध रहता है तथा इसमें मालिक और कर्मचारी सभी भोजन करते हैं। कंपनी का प्रारंभ 1989 में पराक्रमसिंह जाडेजा तथा सहदेवसिंह जाडेजा ने केवल 35000 रुपये का ऋण लेकर किया था। श्री क्षत्रिय युवक संघ के संघप्रमुख श्री भी 26 दिसंबर 2015 को अपने गुजरात प्रवास के दौरान कंपनी के राजकोट स्थित संयत्र का अवलोकन करने पधारे थे।

भूमिका : गीता और समाज सेवा

'गीता' पूज्य तनसिंह जी के जीवन दर्शन का आधार था। उसी आधार पर उन्होंने अपने जीवन दर्शन के संस्थागत स्वरूप श्री क्षत्रिय युवक संघ की स्थापना की। गीता एक समाजसेवी के लिए किस प्रकार आधार भूत शास्त्र है इसको लेकर उन्होंने एक पुस्तक 'गीता और समाज सेवा' लिखी। प्रस्तुत है उस पुस्तक की पूज्य श्री द्वारा लिखी भूमिका-

गीता : एक विषय

भगवान की भांति मनुष्य भी स्वभावतः व्यक्त होता है, इसलिए संसार में बिखरी हुई विपुल ज्ञान राशि में वह उसी को पसन्द करता है जो उसके मर्मस्थल को छू देती है, अथवा यह कहिए कि जिस ज्ञान को किसी के व्यक्तित्व का समर्थन प्राप्त हुआ है वह ज्ञान उसी व्यक्ति पर सबसे अधिक अपनी छाप डालता है। जो व्यक्ति गीता को ध्यान से और तत्व की दृष्टि से पढ़ने की चेष्टा करता है उसे गीता निजी अनुभवों से भरी व्यावहारिक ज्ञान की परिपाटी-सी लगती है। इसीलिए गीता को विषय बनाकर अनेक ग्रन्थों का निर्माण हो चुका है, फिर भी उस पर बहुत थोड़ा लिखा गया है। मैं कह नहीं सकता कि मेरी इतनी छोटी पुस्तक उसके किसी पहलू पर समुचित प्रकाश डाल कर वह कमी पूरी कर सकती है, मगर यह मैं अवश्य कह सकता हूं कि गीता को मैंने अपने दृष्टिकोण से देखने की कोशिश की है, ज्यों-ज्यों मैं अपने दृष्टिकोण में गंभीरता लाता गया, गीता अपनी सम्पूर्ण सहायता लिए मां की भांति दौड़ पड़ी।

समाज-सेवा का कार्य परमार्थ पूर्ण है जिसमें त्याग की भावना सात्विक होती है, इसलिए वह भौतिक परम्परा को पसन्द नहीं आती। महत्वाकांक्षाएं हमसे कुछ और कराना चाहती हैं और हम कुछ और कर बैठते हैं। कभी समाज को अपने पीछे न चलने का दोष देते हैं, कभी समाज को मुर्दा चेतना विहीन बता कर कहते हैं कि इस पर किसी प्रकार का प्रयोग सफल नहीं हो सकता, कभी कहते हैं इस प्रकार के कार्य का क्या परिणाम होगा? कभी साधनों का दैन्य, घर की दुविधाएं, कार्य कठिनता आदि हमें विचलित कर देती हैं और हम सोचते हैं- आखिर हम ही समाज-सेवा क्यों करें और करें तो कब इसका फल प्राप्त होगा? इन सब प्रश्नों की गहराई में जावें तो हमें यही मालूम होगा कि कार्य प्रारम्भ करने से पहले हमने कार्य को सभी पहलुओं से नहीं देखा, इसलिए अचानक कोई कठिनाई हमारे सामने खड़ी होते ही हम पसीने-पसीने हो जाते हैं। यही कारण है कि समाज का कार्य क्षेत्र आज सच्चे कार्यकर्ताओं से खाली हो गया है। गीता में भी अर्जुन ने किसी कार्य को करने का विचार किया मगर उसके सारे पहलुओं को नहीं देखा था, इसलिए युद्ध क्षेत्र में शस्त्र-सम्पात के अवसर पर उसमें कायरता घुस गई। समस्त गीता अर्जुन को उसके खोए हुए ज्ञान को आलोकित करने के लिए रची गई और इसीलिए आज के संसार में भी अर्जुन जैसे सैंकड़ों महारथी कुरुक्षेत्र में आकर गांडीव डाल देते हैं, उनके लिए गीता ही एक ऐसा विषय है जो उन्हें ज्ञान द्वारा गद्‌गद् कर सकता है। इसलिए गीता पर इस विषय में इस छोटी-सी पुस्तक को साहित्य में जोड़ने के लिए मैं क्षमा नहीं मानूंगा।

गीता के तर्क

गीता वस्तुओं की गहराई में जाती है। उसके तर्क बड़े व्यावहारिक और बुद्धिसंगत हैं। प्रत्येक कार्य के दो पहलू होते हैं। फूल लेने वाले कांटों से संघर्ष करना स्वाभाविक मानते हैं, किन्तु कुछ लोग फूलों को ही पसन्द करते हैं और कांटों के आते ही फूलों की इच्छा छोड़ देते हैं। प्रश्न यह उठता है कि फूल लेने के लिए कांटों से संघर्ष किया जाए अथवा फूल ही छोड़ दिया जाए। यही प्रश्न गहराई से सोचें तो इतिहास में हर महापुरुष के मन में उठा है और आज भी हमारे दैनिक जीवन में हर बात पर उत्पन्न होता है। क्या किया जावे और क्या नहीं? कर्म-अकर्म की समस्या दिखने में बड़ी बेढ़ब है क्योंकि पिता यदि माता को मार डालने की आज्ञा दे तो पिता की आज्ञा की अवहेलना की जावे अथवा माता की हत्या करें। महाभारत में प्राणों के लिए विश्वामित्र द्वारा कुत्ते के मांस का भक्षण मृत्यु की अपेक्षा श्रेयष्कर बताया है और दूसरी ओर प्राणों के लिए युद्ध से भाग कर आने वाले पुत्र के लिए विदुला उसे कोसती है और कहती है-

(शेष पृष्ठ 7 पर)

प्रणेता से प्रेरणा

पूज्य तनसिंह जी श्री क्षत्रिय युवक संघ के प्रणेता हैं। उनका जीवन हम सब स्वयंसेवकों एवं सहयोगियों के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उनके जीवन की हर घटना हमारे लिए दिशा दर्शक है जो हमें उनके मार्ग पर बढ़ने की प्रेरणा देती है। ऐसी ही प्रेरणादायी घटनाओं का संकलन पथप्रेरक के इस कॉलम में धारावाहिक रूप से प्रकाशित किया जा रहा है।

सन् 1962 के आम चुनावों से पहले की बात है। चुनावों की घोषणा हो चुकी थी। पूज्य श्री उस समय बाड़मेर से विधायक थे, इस बार बाड़मेर महारावल साहब ने विधायक का चुनाव लड़ने की इच्छा व्यक्त की थी इसलिए पूज्य श्री ने विधायक का चुनाव न लड़कर उनके लिए जगह खाली करने का निर्णय कर लिया था। सांसद का चुनाव लड़ने का प्रस्ताव था लेकिन मन नहीं बना पा रहे थे। इसलिए, लगभग तय था कि इस बार चुनाव नहीं लड़ेंगे। इस बीच अपने दो निवर्तमान विधायक साथियों के साथ जालोर जिले के भंवराणी गांव में रह रहे संत देवाराम जी से मिलने पहुंचे। पूज्य तनसिंह जी का देवाराम जी से पूर्व में कोई परिचय नहीं था बल्कि उनकी यह प्रथम भेंट ही थी। संत देवारामजी उन दिनों मौन व्रत का पालन कर रहे थे। उन्होंने इस प्रकार अनेक बार वर्षों के मौन व्रत किए। साथी दोनों विधायकों ने संत देवाराम जी से स्वयं के चुनाव लड़ने के बारे में पूछा। उन्होंने उनको तो कोई प्रत्युत्तर नहीं दिया लेकिन पास में बैठे पूज्य तनसिंह जी की ओर इशारा किया कि यदि ये लड़े तो फतेह है। क्यों कि संत कुछ बोलते नहीं थे इसलिए उन्होंने केवल संकेत भर दिया। पूज्य श्री ने इसे शुभ संकेत माना लेकिन अभी भी चुनाव लड़ने का मन नहीं बना पा रहे थे। वहां से सिवाना (बाड़मेर) आए। सिवाणा के ठाकुर साहब तेजसिंह जी से उनकी मित्रता थी। ठाकुर साहब के काकोसा अभयराम जी महाराज भी पहुंचे हुए संत थे। पूज्य श्री ने तेजसिंह जी से संत देवाराम जी के संकेत बाबत चर्चा की। उन्होंने अभयरामजी महाराज से भी पूछने की सलाह दी। लेकिन पूज्य श्री प्रत्यक्ष रूप से ऐसा पूछने के पक्ष में नहीं थे। तब यह तय किया कि महाराज के दर्शन करने जाएंगे। यदि वे कहेंगे कि आओ बैठो तब तो चुनाव नहीं लड़ेंगे लेकिन उन्होंने बैठने के लिए नहीं कहा तो विचार करेंगे। दोनों अभयरामजी के दर्शनार्थ गए। अभयरामजी महाराज को प्रणाम किया लेकिन उन्होंने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी। बैठने के लिए भी नहीं कहा। इस प्रकार वहां से भी सकारात्मक संकेत मिल गया। अब अंतिम संकेत मां सा (पूज्य श्री की माताजी) से लेना था। पूज्य श्री ने अपने जीवन में अपनी माताजी की अनुमति के बिना कभी कुछ नहीं किया। माताजी के पास गए, उनसे भी पूछा। माताजी ने कहा कि तुमने पहले भी चुनाव लड़े हैं इसके बारे में तुम ही ज्यादा जानते हो, यदि उचित लगता है तो लड़ो। इस प्रकार तीन तरफ से सकारात्मक संकेत होने पर 1962 का संसदीय चुनाव लड़ा और भारतीय संसद के लिए निर्वाचित हुए। इस प्रकार महापुरुष हर काम को करने से पहले विभिन्न स्तरों पर ईश्वरीय संकेत को समझ कर धैर्यपूर्वक निर्णय लेते हैं। हम अपने आपको जांचे, क्या हमारे निर्णय ऐसे किन्ही संकेतों का इंतजार करते हैं और संकेत हों तो भी क्या उनकी परवाह किया करते हैं?

जीवनोपयोगी जानकारी

गतांक से आगे....

- अभयसिंह रोडला

GATE परीक्षा

इस परीक्षा का पूरा नाम ग्रेजुएट एप्टीट्यूड टेस्ट इन इंजीनियरिंग (Graduate Aptitude Test in Engineering) है। भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय के उच्च शिक्षा विभाग के अंतर्गत आने वाले नेशनल कोआर्डिनेशन बोर्ड-गेट (NCB-GATE) के तत्वावधान में इस परीक्षा का आयोजन भारतीय विज्ञान संस्थान (IISc) बैंगलोर तथा देश के सात प्रमुख भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी बॉम्बे, दिल्ली, गुवाहाटी, कानपुर, खड़गपुर, मद्रास तथा रुड़की) द्वारा संयुक्त रूप से किया जाता है। निम्नलिखित कोर्स में प्रवेश अथवा वित्तीय सहायता प्राप्त करने हेतु GATE परीक्षा को क्वालीफाई करना अनिवार्य है-

(i) इंजीनियरिंग/टेक्नोलॉजी/आर्किटेक्चर के मास्टर्स प्रोग्राम तथा डॉक्टोरल प्रोग्राम

(ii) मानव संसाधन विकास मंत्रालय अथवा भारत सरकार की अन्य एजेंसियों द्वारा समर्थित संस्थानों में विज्ञान की विभिन्न शाखाओं के डॉक्टोरल प्रोग्राम

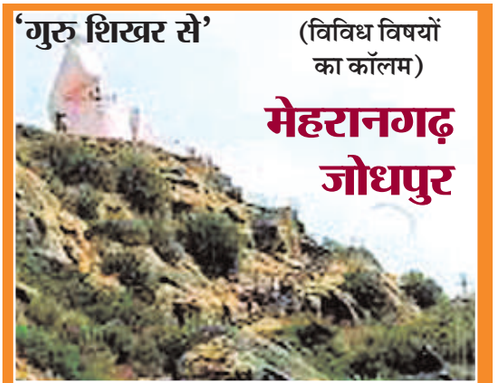
इसके अतिरिक्त अनेक सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम (PSU) यथा GAIL, BHEL, IOCL, HAL, NTPC, NPCIL, ONGC आदि भी अपनी भर्ती प्रक्रिया में GATE परीक्षा के स्कोर को मान्यता देते हैं। प्रतिवर्ष आयोजित होने वाली इस परीक्षा के लिए ऑनलाइन आवेदन करना होता है। यह परीक्षा लगभग 25 विषयों के लिए आयोजित होती है तथा एक अभ्यर्थी केवल एक ही विषय की परीक्षा दे सकता है। परीक्षा पूर्णतः कंप्यूटर आधारित होती है। GATE परीक्षा हेतु आवेदन करने के लिए न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता इस प्रकार है-

- बी ई/बी टेक/बी फामेर्सी
- बैचलर ऑफ आर्किटेक्चर
- बी एस सी (रीसर्च)/ बी एस
- डी फामेर्सी
- एमबीबीएस
- एम एस सी/एम ए/एम सी ए अथवा समकक्ष
- एकीकृत एम ई/एम टेक (पोस्ट बी एस सी)
- एकीकृत एम ई/एम टेक (डिप्लोमा अथवा 10+2 के पश्चात)
- एकीकृत एमएससी/एकीकृत बीएस एमएस
- प्रोफेशनल सोसाइटी एग्जामिनेशन (बी ई/बी टेक/बी आर्क के समकक्ष)

(शेष पृष्ठ 6 पर)

'गुरु शिखर से' (विविध विषयों का कॉलम)

मेहरानगढ़ जोधपुर

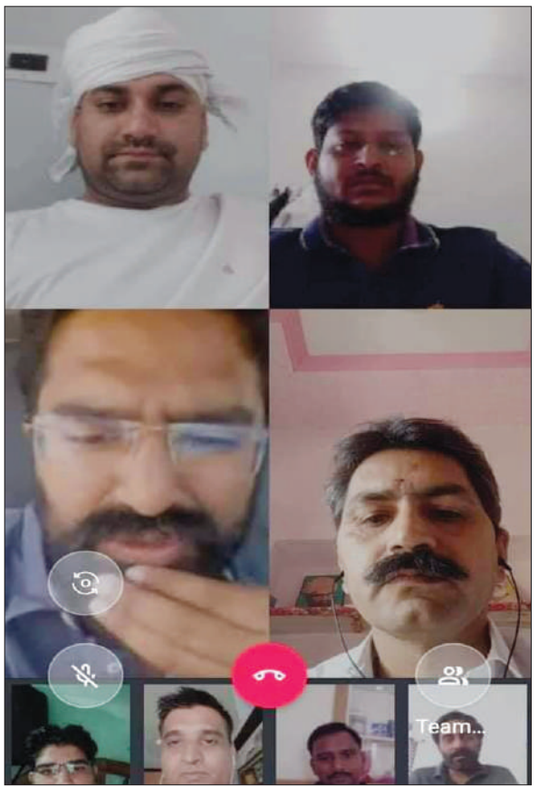


स्वरूपसिंह जिंझनियाली

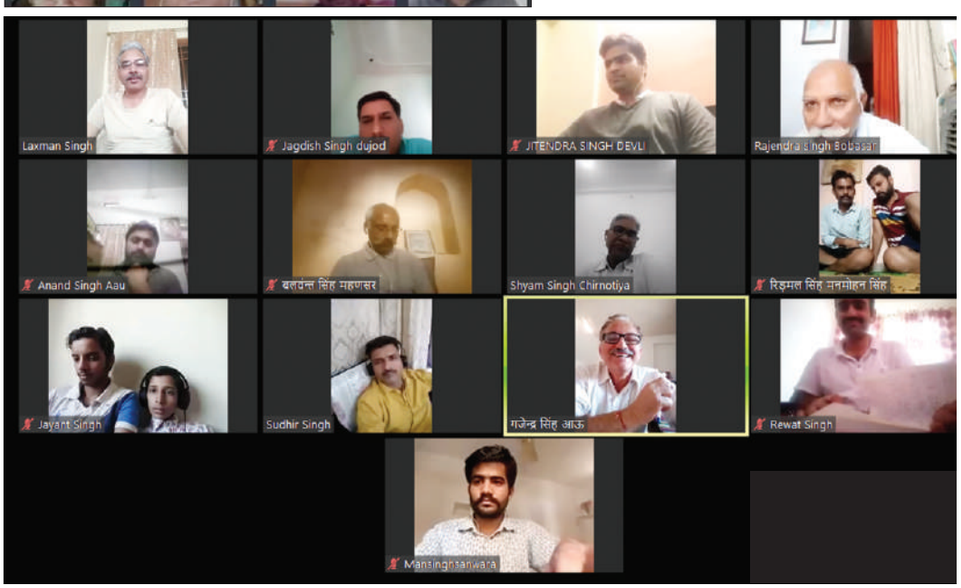
जोधपुर का दुर्ग मेहरानगढ़ के नाम से विख्यात है। मिहिर सूर्य को कहा जाता है। मिहिर नाम से इसे मेहरानगढ़ एवं जोधपुर को सूर्यनगरी कहा जाता है। यह सूर्यवंशी राठौड़ राजपूतों की मारवाड़ रियासत की राजधानी है। राव जोधा ने 12 मई 1459 ई. में इस किले की नींव रखी जिसे महाराजा जसवंतसिंह - प्रथम (1638-76 ई.) में पूरा कराया। किला 125 मीटर ऊंचा है इसकी परिधि 10 किमी. तक फैली है। दीवारों की ऊंचाई 20 से 120 फुट तक तथा चौड़ाई 12 से 70 फुट तक है। किले में प्रवेश के सात द्वार अथवा पोल हैं, आठवां द्वार गुप्त है। इनमें जयपोल का निर्माण महाराजा मानसिंह ने 1806 में जयपुर और बीकानेर पर विजय प्राप्ति के बाद करवाया। फतेह पोल का निर्माण 1707 ई. में महाराजा अजीतसिंह ने मुगलों पर अपनी विजय की उपलब्धि पर करवाया था। लोह पोल किले का अन्तिम द्वार है जिसमें प्रवेश के बांयी तरफ सतियों के हाथों के निशान (हैण्ड प्रिन्ट) पत्थर पर उत्कीर्ण हैं। किले में बहुत ही सुन्दर महलात हैं जिन्हें अलग-अलग समय में कई महाराजाओं ने बनवाया है। इनमें फूल महल एवं शीश महल अत्यन्त सुन्दर हैं। झांकी महल एवं मोती महल (शूरसिंह द्वारा निर्मित) का अपना ही महत्व है। अभी किले में राज परिवार निवास नहीं करता है अतः यहां संग्रहालय बनाया गया है। नक्काशीदार जालियों का सुन्दर काम, कोड़ियों के पाऊडर से बनी दीवारें तथा उन पर सोने के पानी का काम एवं रंगीन चित्रकारी मनमोहक है। म्युजियम में सुन्दर पालकियां, हाथी के होदे, पौशाके, संगीत यंत्र, शाही पालने एवं विभिन्न प्रकार के शस्त्र देखने योग्य हैं। यहां अनेक प्रकार की पगड़ियों का भी संग्रह है। राव जोधा का 3 किलो भारी खाण्डा, अकबर एवं तैमूर की तलवार दर्शनीय है। किले की शहर की ओर झांकती प्राचीर पर विभिन्न तरह की तोपे रखी गई हैं। किले के दक्षिणी छोर पर जोधपुर की अधिष्ठाता चामुण्डा माता का मंदिर स्थित है। जो सम्भवतः मण्डोर के प्रतिहार (ईन्दा) शासकों की कुलदेवी रही होगी जिसे राव जोधा ने मण्डोर से लाकर यहां स्थापित किया था।

अपने पिता राव रणमल के चित्तौड़ में मारे जाने के बाद जोधा को मण्डोर का राज्य प्राप्त करने में लगभग पन्द्रह वर्ष लगे। इस दरम्यान मेवाड़ के महाराणा कुम्भा का यहां पर अधिकार रहा। अपना राज्य प्राप्त करने के बाद राव जोधा मण्डोर की बजाय किसी अन्य सुरक्षित स्थान पर अपनी राजधानी बनाना चाहते थे। अतः उन्होंने मण्डोर से दक्षिण में मसूरिया की पहाड़ी पर किला बनाने का विचार किया जहां आजकल बाबा रामदेव का मंदिर तथा वीर दुर्गादास राठौड़ का स्मारक है। परन्तु यहां पर पानी की अत्यन्त कमी थी और मसूरिया पहाड़ी पर रहने वाले साधु बाबा बालकनाथ (बाबा रामदेव के गुरु) ने राव जोधा को किसी अन्यत्र स्थान पर दुर्ग की नींव रखने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि आप पंचेटिया की पहाड़ी को इसके लिए देख लें। जब राव जोधा पंचेटिया पहाड़ का निरीक्षण कर रहे थे तो उन्होंने वहां जंगल में बकरी को एक बाघ से संघर्ष करते देखा। राव जोधा को यह देख सुखद सगुन का अभ्यास हुआ और उन्होंने यही पर किला बनवाने का फैसला किया। वि.सं. 1516 आसाढ सुदी 9 (1459) को किले की नींव की प्रतिष्ठान की गई। राजाराम मेघवाल को किले की नींव में ज्योतिषीय परामर्श से जीवित गाड़ दिया गया। उसके सहर्ष किए गए आत्म त्याग के बदले स्वामी भक्त परिवार को राव जोधा ने सूरसागर के पास भूमि का पट्टा दिया जो आज भी राजबाग के नाम से प्रसिद्ध है तथा होली के त्योंहार पर मेघवालों की गेर को गाजे बाजे के साथ किले में जाने का अधिकार रहा है। ऐसा अन्य किसी जाति को नहीं हैं। जब किले का निर्माण कार्य आरम्भ हुआ तो वहां पास में ही एक साधु चिड़ियानाथ योगी का धूणा था। जब उनका आश्रम किले की परिधि में आने लगा तो वे वहां से क्रोधित होकर चले गए और श्राप दे गए कि यहां पानी की कमी रहेगी। कहते हैं कि योगी क्रोध अवस्था में अपने धूणे के चलते अंगारे अपनी झोली में भरकर रवाना हुए और पलासणी गांव चले गए जहां उनकी समाधि है। जहां योगी का आश्रम था वहां एक झरणा बहता था उस जगह राव जोधा ने एक कुण्ड तथा शिव मंदिर बनवाया। ख्यातों में वर्णन आता है किले के द्वार की स्थापना का निश्चित हो जाने पर उपयुक्त शिला समय पर नहीं लाई जा सकी तो वहीं कहीं पास ऊंट चराने वाले के बाड़े के फलसे (द्वार) की शिला लाकर स्थापित की गई। **(शेष पृष्ठ 7 पर)**

ऑनलाईन सम्पर्कों से जारी हैं संवाद



कोरोना महामारी के कारण पूरा विश्व भौतिक सम्पर्कों से परहेज कर अपने घरों में बैठकर अपने नित्य प्रति के काम निपटा रहा है। उसी कड़ी में श्री क्षत्रिय युवक संघ एवं श्री क्षात्र पुरूषार्थ फाउण्डेशन भी ऑनलाइन सम्पर्कों द्वारा अपने सहयोगियों से संवाद कायम रखे हुए है। जयपुर के स्वयंसेवक वीडियो चैट एप द्वारा नित्य शाखा लगा रहे हैं वहीं अधिकांश स्वयंसेवक अपने घरों में घेरलू शाखा लगा रहे हैं। संघ की वेबसाइट एवं सोशल मीडिया अकाउंटस को अपडेट किया जा रहा है एवं इससे संबंधित जिम्मेदारियां सौंपी गई है। इसी प्रकार संघ के अनुषंगिक संगठन श्री क्षात्र पुरूषार्थ फाउंडेशन के सभी सहयोगियों से भी निरन्तर वीडियो चैट एप द्वारा संवाद जारी रखा जा रहा है। विधानसभा वार सकारात्मक लोगों से फोन द्वारा सम्पर्क कर उन्हें फाउण्डेशन के कार्य से परिचित करवाया जा रहा है और वाट्सएप्प एप द्वारा उन्हें तत्संबंधी सामग्री भेजी जा रही है। पूर्व छात्र नेताओं से सम्पर्क कर उन्हें भी फाउण्डेशन के कार्यों से परिचित करवाया जा रहा है एवं छात्र नेताओं की ऊर्जा को किस प्रकार उपयोग किया जा सकता इस पर भी चर्चा जारी है।



स्मृतियां (ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर - 2008)

प्रभु! अब मुझ पर तेरी विजय हो।।

हारे मन, अन्तरानल विजय हो।
प्रभु! अब मुझ पर तेरी जय हो।।

मैं मोह-माया में भोगरत हूं।
पडा लोभ के गहरे गर्त हूं।।
इस मोह गर्त से, मेरा उदय हो।।1।।
प्रभु! अब मुझ पर....

प्रभु! मैं दुष्ट, अपवित्र, कुटिल।
और बहुत चखी यौवन महफिल।।
पर अब इस महफिल से भय हो।।2।।
प्रभु! अब मुझ पर .....

कामुकता व डाह मुझे सता रही।
हृदय मृत कर द्वार नर्क का बता रही।।
बढे ईश तत्त्व, इन सब का क्षय हो।।3।।
प्रभु! अब मुझ पर.....

मेरी ही इन्द्रियों का, मैं बना गुलाम।
स्वयं की नजरों में हो चुका बदनाम।।
बने उर निर्मल और आत्म विजय हो।।4।।
प्रभु! अब मुझ पर......

तेरे बिना इस जीवन को ढोया।
अन्त निराश्रित हो मैं खूब रोया।।
मेरे रोने में अब तेरी लय हो।।5।।
प्रभु! अब मुझ पर.......

अब यह जीवन तुझ पर छोडा।
मोह-ममता से सब नाता तोडा।।
अब मुझमें ही तू , मेरा विलय हो।।6।।
प्रभु! अब मुझ पर......

लो! अब मिल चुकी मुझे यह राह है।
इस पथ चलूं, बस यही मेरी चाह है।।
अब चलता रहूं, मरूं भी तो संघमय हो।।7।।
प्रभु! अब मुझ पर.....

-मगसिंह राजमथाई

'वीर भरत रा वंशजों, जाग्यां होसी जीत'

कोरोना रौ कहर

इळ पर संकट आवियौ, कोरोना बण काळ।
टाळण सूं टळसी सखा,विपदा है विकराळ।।
महामारी फैली मही, हड़कंप हाहाकार।
दुनिया आखी देखलौ, पब्लिक करै पुकार।।
विपदा बाधा अर वळै, दुविधा सूं रह दूर।
कोरोना रै कहर सूं, मुलक हुवौ मजबूर।।
फिरणौ नांही फालतू, हमें नी जाणौ हाट।
बैठ किताबां बांचणी, खरी ढाळदौ खाट।।
हाथ धोवणा हर वगत, साबुन सूं कर साफ।
सजग रहण सूं साथियां, गिरै बिमारी ग्राफ।।
खुली हवा नीं खांसणौ,मुखपर मास्क लगाव।
कोरोना रै कहर सूं, बेली करौ बचाव।।
पांणी पीणौ गरम कर, हरदम धोणा हाथ।
जीवण नै अब जीवणौ, सावधानी रै साथ।।
सूखी खांसी छींकणौ, दोरौ आवै सांस।
बुखार सह दूखै बदन, ऐ लक्षण है खास।।
अफवा सूं अळगा रहो, सतर्क रहो सुजान।
सावचेती अर सजगता,स्वस्थ जग री शान।।
वीर भरत रा वंशजों!, जाग्यां होसी जीत।
सजग होय रहणौ सदा, मजबूती सूं मीत।।
वायरस वाळी विपदा, आय पड़ी अणपार।
बड़ाबड़ी टाळण बळा, तुरत रहो तैयार।।

- मदनसिंह राठौड़ सोलंकिया तला

संपादकीय

केन्द्रीय शक्ति -व्यक्ति या संस्था

संघ के शिविरों में ऐतिहासिक अंतरावलोकन के बौद्धिक में बताई जाने वाली विशेषताओं में हमारी पहली ही विशेषता है **'एकता की असाधारण क्षमता।'** इसी विशेषता में एकता की असाधारण क्षमता होते हुए भी असफल होने के कारणों में से एक है **'केन्द्रीय शक्ति' का अभाव।** केन्द्रीय शक्ति की चर्चा करते हुए संघ के द्वितीय संघ प्रमुख आदरणीय आयुवानसिंह जी माट्साब ने ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर सुंधामाता (1957) में इसी विषय पर प्रवचन (जिसे लिपिबद्ध कर पूज्य तनसिंह जी ने पुस्तक का रूप दिया और आज वह 'हमारी ऐतिहासिक भूले' नामक पुस्तक के रूप में उपलब्ध है।) में कहा कि 'इसी अहम प्रधान मनोवृत्ति के कारण हम एक शक्तिशाली केन्द्रीय शक्ति का निर्माण नहीं कर सके। इस प्रकार की एक सबल केन्द्रीय शक्ति के अभाव में हम पृथक रूप से संगठित और बड़ी इस्लामी शक्ति से मुकाबला नहीं ले सके। .... हमारी केन्द्रीय शक्ति का आदर्श भी त्रुटिपूर्ण था। हमने जब कभी भी केन्द्रीय शक्ति के निर्माण का प्रयत्न किया, उस प्रयत्न में शक्तिशाली केन्द्र के निर्माण की अपेक्षा शक्तिशाली राजा के निर्माण का आदर्श रहता था, हम राज्य को शक्तिशाली नहीं बनाते थे अपितु राजा को चक्रवर्ती बनाते थे। ..... इस प्रकार हम देखते हैं कि हमारी केन्द्रीय शक्ति के निर्माण के प्रति दृष्टिकोण ही गलत था। हम संस्था के स्थान पर व्यक्ति की प्रतिष्ठा बढ़ाते थे और राज्य के स्थान पर राजा की।' आदरणीय माट्साब के इस कथन के आलोक में हम केन्द्रीय शक्ति, व्यक्ति व संस्था को समझने का प्रयास करेंगे। इससे पहली और महत्वपूर्ण बात तो यही है कि किसी भी परिवार, समाज या राष्ट्र में केन्द्रीय शक्ति का होना आवश्यक है। यदि हम इतिहास को उठाकर देखें तो पाएंगे कि जब-जब भारत में केन्द्रीय शक्ति मजबूत रही हम आंक्रांताओं को रोकने में सफल रहे। चाहें वह मोर्यों की समय हो चाहे गुप्तों का। चाहे वह हर्षवर्धन का समय हो चाहे बाप्पा रावल का। लेकिन बाद के काल में केन्द्रीय शक्ति नहीं रही और परिणामतः हार गए। हमने हुणों को तो सफल नहीं होने दिया लेकिन तुर्क सफल हो गए क्यों कि केन्द्रीय शक्ति का अभाव था। अब इस अवतरण की दूसरी बात कि केन्द्रीय शक्ति की अवधारणा ही दोषपूर्ण थी। उस अवधारणा के कारण जो भी केन्द्रीय शक्ति बनी वह अल्पजीवी रही, क्यों कि वहां संस्था मजबूत बनने की अपेक्षा व्यक्ति को मजबूत किया जा रहा था। राज्य अपने आप में एक संस्था थी। लेकिन राजा के पद पर जो बैठा था वह व्यक्ति था।

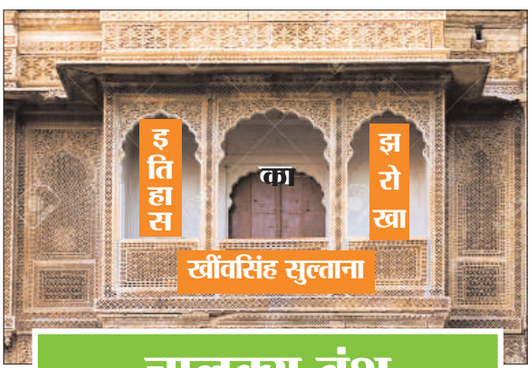
व्यक्ति जो योग्य था वह मजबूत बनकर उभरा। सभी लोग उसके साथ हुए लेकिन संस्था के रूप में राज्य मजबूत नहीं हुआ जिसके परिणाम स्वरूप उस व्यक्ति के हटते ही केन्द्रीय शक्ति फिर से कमजोर हो गई। इसीलिए हम देखते है कि गुप्तवंश के कुछ शासकों के बाद वह बिखर गया। मौर्य वंश भी कालांतर में छिन्न-भिन्न हो गया। हर्षवर्धन के बाद अगली पीढ़ी का राजा वैसा नहीं रह पाया। जब केन्द्रीय शक्ति में व्यक्ति प्रधान होता है तो उसके साथ चलने वाले लोगों की निष्ठा राज्य नामक संस्था के प्रति होने की अपेक्षा संबंधित व्यक्ति के प्रति होती है और उस व्यक्ति के हटते ही वह निष्ठा बरकरार नहीं रह पाती और परिणामतः राज्य नामक संस्था कमजोर हो जाती है। यहां पर अनुचरों ने अपने इस दायित्व से किनारा कर लिया कि सुदृढ़ नेतृत्व विकसित करना उनका भी दायित्व है। ऐसे में ज्यों ही व्यक्ति मिटा, अनुचरों में स्वयं उस स्थान को लेने की होड़ पैदा हो गई क्यों कि राजा के पद पर रहे व्यक्ति को हमने इतना महान बना दिया कि अनुचरों में भी उस महानता को भोगने का लोभ पैदा हो गया। इसका कारण माट्साब ने बताया कि हम राज्य को शक्तिशाली नहीं बनाते थे बल्कि राजा को चक्रवर्ती बनाते थे। हमारी निष्ठाएं राज्य की अपेक्षा राजा के पद पर बैठे व्यक्ति के प्रति होती थीं। इसीलिए श्री क्षत्रिय युवक संघ ने जो प्रणाली अपनाई उसमें प्रथम आवश्यकता को महत्व देते हुए केन्द्रीय शक्ति को मजबूत बनाया जाता है। केन्द्रीय शक्ति की जानकारी के बिना संघ में कुछ भी नहीं होता है। साथ ही संघ में सदैव व्यक्ति की अपेक्षा संस्था को महत्व दिया जाता है। प्रांत प्रमुख कौन है इसकी अपेक्षा इस बात का महत्व कि प्रांत प्रमुख का निर्देश क्या है? वह संघ प्रमुख श्री का प्रतिनिधि है ऐसे में उसका निर्देश केन्द्रीय शक्ति का ही निर्देश माना जाता है। इस प्रकार सदैव यह सावधानी रखी जाती है कि व्यक्ति की अपेक्षा संस्था की महत्ता बनी रहे और व्यक्ति बदलने पर भी संस्थागत महत्ता में किसी प्रकार की कमी न आए। लेकिन इस का अर्थ यह नहीं है कि व्यक्ति का कोई महत्व नहीं है। पूज्य तनसिंह जी ने अपनी पुस्तक समाज चरित्र में लिखा है कि '**व्यक्ति का अस्तित्व समाज मशीनरी का निर्जीव पुर्जा बनाने के लिए नहीं है।**' इसलिए संस्था के प्रति भीष्म पितामह की तरह अटल निष्ठा भी न हो, संस्था में निष्ठा का दुरुपयोग कोई दुर्योधन न कर सके उसके लिए भी सांघिक प्रक्रिया में सदैव पर्याप्त सावधानी एवं संतुलन रखा जाता है। लेकिन इन सब सावधानियों के बावजूद संघ की पूरी प्रक्रिया केन्द्रीय शक्ति को प्रधानता देती है और वहां भी व्यक्ति पर सदैव संस्था महत्व पाती है।

खरी-खरी

विज्ञान, विधाता और कोरोना

जब से कोरोना नामक वैश्विक बीमारी ने अपने पैर फैलाए तब से ही दो तरह के संदेश सोशल मीडिया में विशेष रूप से वायरल हो रहे हैं। एक प्रकार के संदेशों में विज्ञान को कोसा जा रहा है। कहा जा रहा है कि विज्ञान की औकात सामने आ गई और एक अदने से वायरस ने उसे लाचार बना दिया। दूसरे प्रकार के संदेशों में भगवान, धर्म, धर्म स्थलों को कोसा जा रहा है कि अब मंदिर बंद क्यों हो गए। पूजा स्थलों क्यों नहीं अपने लोगों को बचा पा रहे हैं। धर्म कहां गया, भगवान कहां गए आदि-आदि। वास्तव में गहराई से देखा जाए तो दोनों ही प्रकार के लोग बहुत ऊपरी सोच का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं और अपने ज्ञान के अहंकार में गहरे जाने का प्रयास ही नहीं कर रहे। विज्ञान को गालियां देने वाले लोगों को सोचना चाहिए कि विज्ञान प्रकृति से बड़ा नहीं है। उसकी अपनी सीमाएं हैं और उन सीमाओं में वह मानव जाति की सेवा करता है। जब-जब उसे अपनी सीमाओं का अहसास होता है वह उन्हें विस्तारित करने का प्रयास करता है। इस वायरस ने उसे अपनी सीमाओं का अहसास करवाया और उस अहसास के कारण वह अपनी सीमाओं को बढ़ाने में लग गया है और कालांतर में इस समस्या का उपाय भी ढूंढ लेगा। वास्तव में विज्ञान को समझने वाले, इसके सही स्वरूप को आत्मसात करने वाले इसे प्रकृति द्वारा प्रदत्त चुनौती के रूप में स्वीकार कर रहे हैं और उस चुनौति को स्वीकार कर उससे पार पाने में जुट गए हैं। लेकिन विकृत मानसिकता वाले लोग विज्ञान का सहारा लेकर विधाता पर प्रश्न उठाते हैं? वे विधाता को तो जानते ही नहीं है लेकिन विज्ञान के यथार्थ स्वरूप से भी उनका कोई वास्ता नहीं होता। वे धर्म के प्रति अपनी कुंठा के कारण विज्ञान का सहारा लेकर विधाता पर प्रश्न उठाते हैं। इस अवसर का भी उन्होंने अपनी इस विकृति को पुष्ट करने के लिए भरपूर उपयोग किया। उनकी नजर में मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर या गुरुद्वारे में विधाता नामक तत्व कैद है इसलिए कहने लगे कि ये सभी उपासना स्थल अपने उपासकों को क्यों नहीं बचा पा रहे है? ऐसे ही अनेक बेहुदा प्रश्न इन तथाकथित प्रगतिशील (वास्तव में अप्रगतिशील) लोगों द्वारा किए जा रहे हैं और इन सब प्रश्नों को सुनकर पढ़कर ऐसे लोगों की बुद्धिलब्धि पर तरस आता है और साथ ही तरस आता है उस व्यवस्था पर जो इन्हें प्रगतिशील मानती है। लेकिन इन सब के साथ ही अपने दुर्भाग्य पर भी तरस आता है कि हम भी उस व्यवस्था का हिस्सा है जो ऐसे सिरफिरे लोगों को प्रगतिशील मानती है। लेकिन इस शोर के बीच हमारे कुछ लोगों की, जो प्रगतिशील कहलाने के लिए खूंटे तोड़ रहे हैं, एक अलग ही एवं पीड़ादायक आवाज सुनाई देती है। वे जब भी इस विज्ञान विरुद्ध विधाता की बहस में शामिल होते है तो सबसे पहले अपने आप पर प्रश्न उठाते हैं। मजदूरों के पलायन पर प्रश्न उठाते समय ये लोग अतीत में भारत के विश्व गुरु होने की बात का मजाक उड़ाते हैं। ये कहते हैं कि आप भारत के विश्व गुरु होने की बात करते रहें, यहां तो मजदूर मर रहा है। ये अपने बच्चों को कंधे पर उठाए मीलों पैदल चल रहे थके हारे मजदूर की तस्वीर को साझा कर कहते हैं कि आप कहते हैं भारत का अतीत गौरवमय था और आज की वास्तविकता यह है। ये भारत के प्राचीन ज्ञान-विज्ञान एवं महानता का मजाक बनाकर अपने आपको प्रगतिशील सिद्ध करते हैं। शायद इनका मानना है कि यदि हम भारत को विश्व गुरु न माने तो भारत का मजदूर पलायन नहीं करे। शायद ये सिद्ध करना चाहते हैं कि भारत की वर्तमान दुर्दशा का कारण भारत का गौरवशाली इतिहास है। इसीलिए ये लिखते हैं कि वहां सड़क पर मजदूर मर गया और आप रामायण देख रहे हैं, जैसे मजदूर के मरने का कारण रामायण देखना है। भारत के समृद्ध इतिहास, भारत की समृद्ध संस्कृति एवं भारत के समृद्ध शास्त्रों के प्रति कुंठित लोगों ने भारत की वर्तमान स्थिति से तुलना कर अपनी कुंठा को मिटाने का प्रयास किया। लेकिन दुर्भाग्य यह है कि ऐसे कुंठित लोग भारत में प्रगतिशील माने गए। इस प्रगतिशीलता के चंगुल में हमारे समाज के लोग भी आए हैं और दुःख होता है जब अपने इतिहास पर गौरव करने वाले, अपने इतिहास से प्रेरणा लेने वाले समाज के लोग उसी इतिहास के गौरव पर प्रश्न उठाते हैं। इस में कोई दो राय नहीं कि कोई भी कौम केवल इतिहास के गुणगान के बल पर जीवित नहीं रह सकती। इतिहास एक शिक्षक हो सकता है लेकिन उद्यम तो स्वयं को ही करना पड़ेगा। इससे भी कोई दो राय नहीं है कि वर्तमान में संसार के तथाकथित प्रगतिशील देश इस उद्यम में हमसे कहीं आगे हैं और हम इस उद्यमशीलता में पीछे ही हैं, लेकिन अपने पूर्वजों को गाली निकालकर यह उद्यमशीलता पैदा नहीं होने वाली, अतीत के भारत को विश्व गुरु न मानने या सोने की चिड़िया न मानने से भी नहीं होने वाला, रामायण न देखने से भी नहीं होने वाला और इससे भी बड़ी सच्चाई यह भी है कि अपने आपको इस प्रकार कोसने से भी नहीं होने वाला क्योंकि, अपने आपको कोसना कोई उपाय नहीं है। इसलिए आएं हमारे प्राचीन गौरव से प्रेरणा लेकर हमारे वर्तमान को भी गौरवशाली बनाने को उद्यत होवें, कुंठित लोगों का अनुसरण कर प्रगतिशील बनने के फैशन से बाहर निकलें और अपनी बुद्धि को नकारात्मक चौंचलेबाजी की अपेक्षा सकारात्मकता के प्रसार में लगाएं। इसी से वर्तमान सुधरेगा। इतिहास से प्रेरणा लेने से वर्तमान सुधरेगा, उसे कोसने से नहीं।

स्मृतियां (ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर-रानीगांव - 2012)



चालुक्य वंश

गुप्त वंश के पतन के बाद दक्षिण भारत में चालुक्य वंश का उदय हुआ जिसका छठी शताब्दी से लेकर आठवीं शताब्दी तक दक्षिणपथ पर आधिपत्य रहा। उसका उत्कर्ष स्थल वातापी (बादामी) होने के कारण वह वातापी या बादामी का चालुक्य वंश कहलाता है। इनका उदय स्थल बादामी वर्तमान कर्नाटक राज्य में है। ये चन्द्रवंशी क्षत्रिय थे। चालुक्य वंश का संस्थापक 'चलुक' था। चालुक्य वंश के बारे में पुलेकेशिन के ऐहोल अभिलेख, बादामी के शिलालेख, महाकुट के लेख, चीनी यात्री ह्वेनसांग के विवरण से जानकारी मिलती है। प्रारंभिक चालुक्य शासक कदम्ब शासकों की अधीनता में बादामी में शासन करते थे।

चालुक्य वंश का वास्तविक प्रथम स्वतंत्र शासक पुलकेशिन प्रथम था। वह रणराग का पुत्र था जो बादामी के चालुक्यों को सामन्त स्थिति से स्वतंत्र शासक की स्थिति में लेकर आया। उसने बादामी का दुर्गीकरण करवा अपनी सैन्य स्थिति को सुदृढ़ किया, बादामी के निकटवर्ती भागों पर अधिकार कर वह स्वयं को कदम्बो के सामन्त से स्वतंत्र संप्रभु शासक की स्थिति में ले आया। उसका संघर्ष राष्ट्रकुट शासक कृष्ण से हुआ। जिसमें उसने विजय प्राप्त की। उसने अश्वमेघ, बाजपेय आदि वैदिक यज्ञों का अनुष्ठान किया। वह धर्म, न्याय और दर्शन का ज्ञाता था। उसने 535 ई. से 566 ई. तक शासन किया। पुलकेशिन प्रथम की मृत्यु के बाद उसका पुत्र कीर्तिवर्मन प्रथम (566 ई. - 598 ई.) शासक बना। उसने अपने पिता से उत्तराधिकार में मिले राज्य का अत्यधिक विस्तार दिया, उसने उसे साम्राज्य में बदल दिया। उसने वनवासी के कदम्बो, कोंकण के मौर्यों तथा बल्लरी - कर्नूल क्षेत्र के नलवंशी शासकों को परास्त कर उनके राज्यों को जीत लिया था। उसकी महत्वपूर्ण उपलब्धि कदम्बों को परास्त कर उनकी राजधानी वनवासी पर अधिकार करना था। इस विजय से उसके यश और पराक्रम की कहानियां दूरवर्ती क्षेत्रों तक फैल गई। अभिलेखों में इसके अतिरिक्त उसे बंग, अंग, मद्रक, केरल, गंग, पाण्ड्य वैजयन्ती आदि के शासकों को पराजित करने का श्रेय दिया गया है। इन विजयों से उसने चालुक्य सत्ता का चतुर्दिक् विस्तार कर दिया। उसने विस्तृत साम्राज्य में आधुनिक महाराष्ट्र, कर्नाटक तथा आन्ध्रप्रदेश के अधिकांश भू-भाग शामिल थे। वह साम्राज्य निर्माता होने के साथ ही एक कुशल प्रशासक भी था। उसने वातापी में अनेक सुन्दर मंदिरों व भवनों का निर्माण करवाया। उसे 'वातापी का प्रथम निर्माता' भी कहा गया है। कीर्तिवर्मन् प्रथम की मृत्यु के बाद उसके पुत्र पुलकेशिन द्वितीय के बालक होने के कारण उसके संरक्षक के रूप में कीर्तिवर्मन के भाई मंगलेश ने शासन की बागडोर संभाली। मंगलेश भी एक महत्वाकांक्षी शासक था जिसने कीर्तिवर्मन की विस्तारवादी नीति को जारी रखा। उसने कलचुरि शासक बुद्धराज पर आक्रमण किया। बुद्धराज खानदेश, गुजरात तथा मालवा के क्षेत्र का शासक था। इस युद्ध में कलचुरि नरेश बुद्धराज परास्त हुआ। इस विजय ने चालुक्यों की प्रतिष्ठा में अत्यधिक वृद्धि की। मंगलेश को दूसरी सफलता कोकंण प्रदेश में मिली। वहां के उपराजा स्वामीराज ने विद्रोह कर दिया था। मंगलेश ने कोकण की राजधानी 'रेवती द्वीप' (वर्तमान गोवा) पर आक्रमण कर स्वामी राज को परास्त कर उसके विद्रोह को कुचल दिया। मंगलेश के शासन काल के अन्त में उसके और उसके भतीजे पुलकेशिन द्वितीय के मध्य गृहयुद्ध छिड़ गया। **(क्रमशः)**

शिविर सूचना

कोरोना महामारी के कारण भौतिक एकत्रिकरण से परहेज करने के निर्देश की अनुपालना में आगामी निर्देशों तक सभी प्रकार के प्रशिक्षण शिविर स्थगित किए गए है। इसलिए मई माह में प्रस्तावित ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर (बालक व बालिका) अभी आगामी सूचना तक स्थगित रखे गए हैं।

दीपसिंह बेण्यांकाबास, शिविर कार्यालय प्रमुख

IAS/ RAS
तैयारी करने का राजस्थान का सर्वश्रेष्ठ संस्थान
स्प्रिंग बोर्ड
Spring Board
Springboard Academy, Main Riddi Siddi choraha, Opposite Bank of Baroda, Gopalpura bypass Jaipur
website : www.springboardindia.org

अलख नयन
आई हॉस्पिटल
Super Specialized Eye Care Institute
विश्वस्तरीय सम्पूर्ण नेत्र चिकित्सा सेवाएं
मोतियाबिन्द | कॉर्निया | नेत्र प्रत्यारोपण
कालापानी | रेटिना | बच्चों के नेत्र रोग
डायबिटीक रेटिनोपैथी | ऑक्यूलोप्लास्टि
'अलख हिल्स', प्रताप नगर ऐक्सटेंशन, एयरपोर्ट रोड, उदयपुर
0294-2490970, 71, 72, 9772204624
e-mail : info@alakhnayanmandir.org, Website : www.alakhnayanmandir.org

ध्यान न दिया जाए तो मोटापा बढ़ता ही चला जाता है

डॉ. बिमल छाजेड
संस्थापक और निदेशक
साओल हार्ट सेंटर, नई दिल्ली

विश्व की आधी संख्या मोटापे से ग्रस्त है। मोटापा या स्थूलता सामन्यतया हम शरीर की उस अवस्था को कहते हैं, जब शरीर में जरूरत से ज्यादा चर्बी बढ़ जाती है। दरअसल हमारी स्किन में मौजूद एडीपोस टिशू के कारण मोटापा बढता है और यह टिशू सीधे हमारी शारीरिक गतिविधि, कोलेस्ट्रोल एवं ट्राइग्लिसराइड के कारण प्रभावित होता है यानि कि हम जितना तेल और वसा का उपयोग करेंगे यह टिशू चर्बी को उतनी ही तेजी से बढ़ाएगा।

वैसे यदि एक बार वसा बढने लगती है और यदि उस पर ध्यान न दिया जाए तो मोटापा बढ़ता ही चला जाता है। शुरू-शुरू में मोटापा अनियंत्रित जीवनशैली के कारण बढ़ता है और लोग इस पर ध्यान नहीं देते तो आगे चलकर यह यह बीमारी का रूप धारण कर लेता है। अब यह स्मोकिंग के बाद मौत का दूसरा कारण बनता जा रहा है। बढ़ती आधुनिकता के कारण ज्यादा से ज्यादा जंक फूड का सेवन करने से भी जीवनकाल घटता जा रहा है। जब किसी भी व्यक्ति में कुल वजन की तुलना में चर्बी का वजन 10 प्रतिशत अधिक हो जाए तो पता चलता है कि रोगी मोटापे से ग्रस्त है।

मोटापा के कुछ प्रमुख कारण:

कैलोरी की अधिकता : हमारे भीतर कुछ भी खाने की इच्छा दिमाग के एक भाग हाइपोथालामस से जागृत होती है। यही भाग पोषणकर्ता होता है। दिमाग का एक और भाग होता है सटाइटी सेंटर, इसी भाग से खाने के बाद संतुष्टि होती है और भूख मिटती है। हम लोग अपने खाने में संतुलित भोजन न लेकर ज्यादा कैलोरी युक्त भोजन लेते हैं, जैसे एक गिलास चाय के साथ फुल क्रीम बिस्कुट ले लेते हैं। आज के युग में खाने का चलन कुछ ऐसा है जिससे कि नौजवान और बच्चे सभी जंक फूड ही पसंद करते हैं।

अनियोजित भोजन : कुछ लोग भोजन करने का सही तरीका नहीं जानते जो कि मोटापे का एक प्रमुख कारण है। जैसे-वसायुक्त और मसालेदार खाना। कुछ गृहिणियां दिन भर कुछ न कुछ खाती रहती हैं। बहुत से लोग बिना चबाए जल्दी जल्दी खाना खाते हैं। कुछ लोग उल जुलूल चीजें खाते हैं जिसकी हमारे शरीर को जरूरत भी नहीं होती है।

मानसिक कारण : कुछ लोग अवसाद, व्याकुलता और व्याग्रता के कारण ज्यादा खाने लगते हैं।

सामाजिक और सांस्कृतिक कारण : मोटापा विकसित देशों में अधिक पनपता है क्यों कि पैसे की अधिकता के कारण लोग जो मन करता है वही खाते हैं। इसके अलावा समाज में अपना रुतबा कायम रखने के लिए उच्च कैलोरी भोजन खाते हैं।

आनुवांशिक कारण : लेकिन कभी-कभी मोटापा आनुवांशिक भी हो जाता है। यदि मां बाप में से कोई एक मोटा है तो बच्चे के मोटा होने की 7 प्रतिशत संभावना रहती है।

मोटापे का स्वास्थ्य पर प्रभाव : उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, धमनियों का कड़ापन, तोंदीला, आर्थराइटिस, बच्चों में थकान आदि समस्याएं पैदा हो जाती हैं। मोटापे का हृदय रोग पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। कोलेस्ट्रोल बढने से सबसे ज्यादा प्रभाव हृदय पर पड़ता है। जिस कारण तन और मन की स्फूर्ति उमंग और तेजस्विता कम हो जाती है।

क्या है मोटापे का उपचार : मोटापे से छुटकारा पाने के लिए वैज्ञानिक तरीका है-नियंत्रित आहार और नियंत्रित आहार के द्वारा उपचार तथा उचित व्यायाम। विशेषज्ञों के द्वारा किसी भी व्यक्ति के लिए 1600 कैलोरी निर्धारित की गई है। पूरी तरह शाकाहारी भोजन लेना चाहिए क्यों कि मीट, मछली, चिकन आदि खाने से कोलेस्ट्रोल का स्तर बढ़ता है, जिस कारण मोटापा बढने में मदद मिलती है। हमें सही प्रकार के काबोर्हाइड्रेट का चुनाव करना चाहिए। अपने भोजन को चबा चबाकर खाना चाहिए जिससे आप आसानी से खाने को निगल पाएं। जब तक भूख न लगे, न खाएं। खाने से पहले सलाद लें। डिनर में हल्के खाने का सेवन करें। डिनर के दौरान पेट में 50 प्रतिशत भोजन, 25 प्रतिशत पानी तथा 25 प्रतिशत खाली ही रखें। सूप, नींबू पानी तथा फलों का जूस लेना चाहिए। अनाज को छिलके सहित खाना चाहिए। शराब और काफी के सेवन से बचना चाहिए।

रिफाइन्ड आटे के स्थान पर समूचे आटे का इस्तेमाल करना चाहिए। अंकुरित अनाज खाना चाहिए। मसालों का सही मात्रा में प्रयोग करना चाहिए। स्वस्थ पेय पदार्थ का सेवन करना चाहिए। सोने से दो घंटे पहले खाना खाना चाहिए। कम से कम 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए। सुबह टहलना चाहिए। यह हृदय रोग के लिए बहुत ही फायदेमंद है। यह जमे हुए फैट को कम करता है। जिस कारण कोलेस्ट्रोल की मात्रा अपने आप कम हो जाती है। फाइबर युक्त भोजन का ज्यादा इस्तेमाल करना चाहिए। योग द्वारा भी मोटापे से मुक्ति पाई जा सकती है। मोटापा कम करने के लिए आहार शैली में परिवर्तन बहुत जरूरी है क्यों कि हमारा शरीर भी एक यंत्र है जिसे कभी-कभी आराम की जरूरत होती है। जिसके लिए प्रत्येक 15 दिन में एक बार उपवास और रसाहार करना जरूरी है। इससे शरीर की गंदगी निकलती है।

आज कल मोटापे से स्थाई छुटकारा देने के लिए योग को बढ़ावा दिया जा रहा है जो कि शारीरिक और मानसिक दोनों ही उपचार करता है। मोटापा कम करने के लिए कुछ आसन हैं जैसेः-सूर्य नमस्कार, सर्वांगासन, धनुरासन, हलासन, प्राणायाम, योग निद्रा, नौकासन आदि। आजकल मोटापे को कम करने के लिए शहरों, कस्बों, गलियों और मुहल्लों में जिमनास्टिक, ऐरोबिक स्लिमिंग सेंटर खुल गए हैं। इन सबके अलावा अगर हमें मोटापे का सही इलाज करना है तो बाल्यावस्था से ही ध्यान देना होगा। शुरू से ही संतुलित आहार लेना चाहिए। उपयुक्त कैलोरी युक्तभोजन लेना चाहिए।

प्रेषक- उमेश कुमार सिंह

स्मृतियां (ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर-काणेटी- 2009)

(पृष्ठ एक का शेष)

भूमिका : गीता और समाज सेवा

(पृष्ठ एक का शेष)

इस जीवन से तो मृत्यु अच्छी थी। गीता में अर्जुन की भी यही शंका थी- क्या गुरुजनों, चाचाओं, मामों आदि का वध किया जावे अथवा युद्ध का परित्याग किया जावे। सहज बुद्धि जो सोचा करती है, वह अर्जुन ने भी सोचा -

एतान्न हन्तुमिच्छामि घ्नोतिऽपि मधुसूदन।
अपि त्रैलोक्यराज्यस्य हेतोः किं नु महीकृते।।

- गीता. 1/35

हे मधुसूदन! मुझे मारने पर भी अथवा तीनों लोकों के राज्य के लिए भी मैं इन सबको मारना नहीं चाहता, फिर पृथ्वी के लिए तो कहना ही क्या? वह कृष्ण को कटाक्षपूर्ण चुटकी भरता है-

अहो बत महत्पापं कर्तुं व्यवसिता वयम्।
यद्राज्यसुखलोभेन हन्तुं स्वजनमुद्यताः।।

-गीता 1/45

अहो! शोक है कि हम लोग बुद्धिमान होकर भी महान पाप करने को तैयार हुए हैं जो राज्य और सुख के लोभ से अपने कुल को मारने के लिए उद्यत हुए हैं।

उदारता से भरे हुए इन विश्व-प्रेम व विश्वबन्धुत्व के भावों के सामने सहज ही निरुतर होना पड़ता है, मगर गीता निरुतर नहीं होती। वह कहती है- अच्छा-बुरा अपने प्राकृतिक गुण कर्म से परखो। परिणाम की विकरालता की ओर न देखो, अपने स्वभाव के परवश होकर कर्म करो और सभी कार्य भगवदर्थ करो ताकि किसी भी कर्म का दोष तुम्हें नहीं लगेगा। परिणाम की भयंकरता को देखकर अर्जुन को युद्ध न करने की इच्छा हुई किन्तु इससे अर्जुन के हृदय का, मन का, बुद्धि का और इच्छा शक्ति का द्वन्द्व नहीं मिट सकता था -

यदहंकारमाश्रित्य न योत्स्य इति मन्यसे।
मिथ्यैष व्यवसायस्ते प्रकृतिस्त्वां
नियोक्ष्यति।।

- गीता 18/59

जो तूं अहंकार का अवलम्बन करके ऐसे मानता है कि मैं युद्ध नहीं करूंगा तो तेरा यह निश्चय मिथ्या है क्योंकि क्षत्रियपन का स्वभाव तुझे जबरदस्ती युद्ध में लगा देगा-

स्वभावजेन कौन्तेय निबद्धः स्वेन कर्मणा।
कर्तुं नेच्छसि यन्मोहात्करिष्यस्यवशोऽपि
तत्।।

- गीता 18/60

'जिस कार्य को तू मोह से नहीं करना चाहता है उसको भी अपने पूर्वकृत स्वाभाविक कर्मों से बंधा हुआ परवश होकर करेगा।' स्वाभाविक कर्म में चाहे दोष भी हो तो उसका त्याग अच्छा नहीं -

सहजं कर्म कौन्तेय सदोषमपि न त्यजेत्।

- गीता 18/48

इसलिए गीता ने समझाया है कि कर्मों का त्याग न तो संभव है और न वह सात्विक त्याग है। कर्तापन की भावना का त्याग ही सात्विक त्याग है। ग्लास आधा खाली था मगर गीता ने उसी सत्य को आधा भरा हुआ कहकर बता दिया कि उसका तर्क बिल्कुल सही है। गृहस्थी में भी संन्यास है और घोर कर्म-प्रवृति में भी निवृति का अभ्यास हो सकता है। यह गीता ने कर्म-अकर्म समस्या के समाधान का वह तर्क दिया जिसने यह प्रकट कर दिया कि भगवान मनुष्यों को कर्मों के स्थूल रूप से नहीं आंकता बल्कि उसे उसकी कर्मों की भावना से पहचानता है। गीता का यह तर्क बड़ा ही रुचिकर लगता है।

(क्रमशः)

(पृष्ठ दो का शेष)

जीवनोपयोगी...

उपरोक्त पाठ्यक्रमों के अंतिम वर्ष में अध्ययनरत अभ्यर्थी भी आवेदन कर सकते हैं। सभी विषयों में प्रश्नपत्र की अवधि तीन घंटे की होगी। प्रश्नपत्र में कुल 65 प्रश्न पूछे जाएंगे तथा पूर्णांक 100 होंगे। परीक्षा में दो तरह के प्रश्न पूछे जाएंगे-

a) बहुवैकल्पिक प्रश्न (Multiple Choice Questions) - इनमें गलत उत्तर के लिए नकारात्मक अंकन होगा।

b) Numerical Answer Type (NAT) - इनमें गलत उत्तर के लिए कोई नकारात्मक अंकन नहीं होगा।

GATE परीक्षा की विस्तृत जानकारी gate.iitd.ac.in पर जाकर प्राप्त की जा सकती है।

क्रमशः...

मेहरानगढ़...

उस शिला में बाड़े के द्वार को बंद करने के लिए लगाए जाने वाले डंडो के छेद बने हुए हैं। जो आज भी किले में देखे जा सकते है। यह स्थान जोधा जी के फलसे (द्वार) के नाम से प्रसिद्ध है।

किले में राजमहलों तक जाने वाले सरदारों के लिए व्यवस्था थी जिसके अनुसार उनके द्वारा घोड़े पर बैठकर उनके औहदे के हिसाब से नियत स्थान तक ही जाया जाता था तथा बाद का रास्ता पैदल चलना पड़ता था। किले के **महाराज** लोग लोहा पोल के आगे किलेदार की चौकी के दलान के सामने, **राव राजा** लोग लोहापोल के पास, **सिरायत** (पंक्ति के सिरे पर बैठने वाले) सरदार जोधा जी के फलसे के आगे, **हाथ के कुरब** (जिनके झुक अभिवादन करने पर महाराजा अपना हाथ अपने सीने तक लाकर अभिवादन ग्रहण करते थे) जोधा जी के फलसे के भीतर, **तामीज** (जिनका अभिवादन महाराजा खड़े होकर ग्रहण करें - इकहरी तामीज वालों के आने के समय ही महाराजा खड़े होकर अभिवादन ग्रहण करते थे और दुहेरी लाजीम वालों के आते-जाते दोनों समय महाराजा खड़े होते) और **बाहपसाव** (जिनके झुककर पैरो में हाथ लगाने के समय महाराजा अपना हाथ उनके कंधे पर लगाते थे) जिनको सामने की पंक्ति में बैठने और मरने पर रथी के आगे घोड़ा निकालने का अधिकार है वे जोधाजी के फलसे के बाहर, अन्य ताजीम व बाहपसाव वाले चौहानों के दालन के पहले कोने के पास, **दिवान** और **बख्शी** के दरजे के मुत्सद्दी इमरतीपोल की मेहराब के नीचे और बाकी मुत्सद्दी इसके पीछे घोड़े से उतर कर किले में जाते थे। इसमें महाराजा की इच्छा के अनुसार परिवर्तन होता रहता था। मेहरानगढ़ किला आज भी जोधपुर महाराजा की निजी संपत्ति है। टिकट देकर म्युजियम को देखा जा सकता है। किले का चामुण्डा माता मंदिर सबके लिए खुला रहता है।

दलपतसिंह कोटड़ा को पुत्र शोक

संघ के स्वयंसेवक दलपतसिंह कोटड़ा के पुत्र **लोकेन्द्रसिंह** का 15 अप्रेल को अल्प आयु में देहावसान हो गया। परमेश्वर से प्रार्थना है कि वे शोक संतप्त परिवार को इस आघात को सहन करने की शक्ति प्रदान करें एवं दिवगंत आत्मा को शांति प्रदान करें।

लोकेन्द्रसिंह

स्मृतियां (ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर-गनोड़ा- 2019)

एयर वाइस मार्शल चंदनसिंह

सादा जीवन, स्वतंत्र विचार, अदम्य साहस और अटल विश्वास ए.वी.एम. साहब के विराट व्यक्तित्व के सहज लक्षण थे। अहंकार से परे स्वाभिमान और प्रेरणास्पद नेतृत्व उनकी प्रतिभा को परिभाषित करता है। एयर वाइस मार्शल (ए.वी.एम) चन्दनसिंह जी को युद्धों के दौरान प्रदर्शित असाधारण वीरता के लिए महावीर चक्र और वीर चक्र से नवाजा गया था। साथ ही सैन्य सेवाकाल में प्रदत्त अति विशिष्ट सेवाओं के सम्मान में अतिविशिष्ट सेवा मेडल प्रदान किया गया था। भारतीय वायु सेवा में इनको अपने सेवाकाल में सबसे अधिक पदक प्राप्त करने का गौरव प्राप्त हुआ। चन्दनसिंह जी सुपुत्र स्व. कर्नल बहादुर सिंह जी ओ.बी.आई. मूल निवासी गांव बागावास जिला पाली मारवाड़ का जन्म 03 दिसम्बर 1925 को हुआ था। कर्नल साहब वैदिक संस्कृति के हिमायती थे। वे चाहते थे कि उनकी सन्तानों में वैदिक संस्कारों का निर्माण बाल्यावस्था में ही हो। इस हेतु चन्दनसिंह जी की प्रारम्भिक शिक्षा पहले सुमेर स्कूल और चौपासनी में और शेष ब्रह्मचारी ऋषिकुल आश्रम रतनगढ़ (चूरू) और केन्द्रीय हिन्दू स्कूल, हिन्दू विश्वविद्यालय, बनारस में संपन्न हुई।

1942 में आपको जोधपुर लांसर्स में कमीशन प्रदान किया गया। द्वितीय विश्वयुद्ध में आपने मिश्र, ईरान, इराक और इज़रायल में कैप्टन के पद पर सेवाएं दी। स्वतंत्रता के बाद आपको वायुसेना में कमीशन मिला और 1948, 1962, 1969 और 1971 की सभी लड़ाइयों में भाग लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ। साथ ही आपको इंगलैण्ड, अमेरिका और रूस में सामरिक प्रशिक्षण लेने और देने का भी अवसर प्राप्त हुआ। सन् 1960 में कश्मीर और लद्दाख की ऊंची बर्फीली दुर्गम पहाड़ियों, घने जंगलों के बीच और प्रतिकूल मौसम और परिस्थितियों में सुरक्षित तरीके से बिना जान माल की हानि हवाई जहाज उड़ाने, नए हवाई रास्ते ढूंढने, हवाई सर्वे करने जैसे जोखिम भरे कारनामों के कारण अतिविशिष्ट सेवा मेडल प्रदान किया गया।

1962 के युद्ध में आपको लद्दाख में फौज को रसद व जरूरी साधन पहुंचाने की जिम्मेदारी मिली। इस जिम्मेदारी को निभाने के लिए उन्होंने चीनी सेना से घिरे एक मात्र हवाई अड्डे चुसूल पर दुश्मन की घातक फायरिंग के बीच केवल साजो सम्मान ही नहीं बल्कि टैक पहुंचाकर अद्भुद दिलेरी का काम किया। इसी शौर्य के कारण उन्हें वीरचक्र से नवाजा गया। 1971 की लड़ाई में ग्रुप कैप्टिन के रूप में आपने सभी हवाई ऑपरेशन्स की योजना एवं संपादन में मुखिया की भूमिका निभाई। इस एयर ऑपरेशन में आपके नेतृत्व में 3000 सैनिकों और 40 टन युद्ध सामग्री को भिन्न-भिन्न स्थानों पर 36 घंटे में दुश्मन की दखलंदाजी व फायरिंग के बावजूद पहुंचाई गई। इन्होंने गति के साथ सफलता हासिल की एवं 14 सैनिकों की क्षमता वाले एम आई-4 हैलिकॉप्टर में 23-23 सैनिक बिठाए। इस प्रकार बांग्लादेश के निर्माण हेतु हुए इस युद्ध की सफलता का श्रेय आर्मी ऑपरेशन्स के लिए लेफ्टिनेट जनरल सगतसिंह को तो हवाई ऑपरेशन की सफलता का श्रेय ए.वी.एम. चंदनसिंह को जाता है। 1980 में सीनियर एयर स्टाफ ऑफिसर पद से सेवानिवृत्त हुए एवं व्यापार में भी सफलता प्राप्त की।

जिन्दगी के अंतिम पड़ाव में भी वे नहीं तो थके-हारे और न ही कभी झुके। जिन्दादिली मानो उनकी शाश्वत सहगामिनी थी।

जिन्दगी को अपनी शर्तों पर जीने का सलीका सीखाकर उस सूरमां ने विधि के विधान को आत्मसात कर 29 मार्च 2020 की प्रातः वेला में उस मौत को गले लगा लिया जिसको ताउम्र उन्होंने ललकारा था। शेष रही उनकी पावन स्मृति जो स्वर्णिम इतिहास का एक अध्याय बन भावी पीढ़ियों का मार्गदर्शन करेगी, प्रेरित करेगी। एयर वाईस मार्शल चन्दनसिंह जी महावीर चक्र, अति विशिष्ट सेवा मेडल, वीरचक्र ने राष्ट्र और समाज का मान बढाया इस हेतु हम सब नत मस्तक हो कृतज्ञता प्रदर्शित करते हैं और ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि दिवंगत आत्मा को चिरशान्ति प्रदान करें।

वे अपने मातहतों के मसीहा, हमसफर के आदमी और वरिष्ठ अधिकारियों के विद्वेष का सबब थे।

-कर्नल हिम्मतसिंह पीह

डॉ. महाराज कुमार रणजीतसिंह

पूर्व प्रशासनिक सेवा अधिकारी एवं चैयरमेन वन्यजीवन न्यास

एम.के. रणजीत बहु प्रतिभाशाली व्यक्तित्व के धनी, पर्यावरणविद्, वन्यजीव विशेषज्ञ, भारतीय प्रशासनिक सेवा अधिकारी और पूर्व राज परिवार के सदस्य हैं।

आप बांकानेर गुजरात के पूर्व महाराणा राज श्री प्रतापसिंह जी के सुपुत्र और एम.के. दिग्विजयसिंह जी के अनुज है। आपका जन्म 19 फरवरी 1939 को हुआ था। आपकी प्रारंभिक शिक्षा राजकुमार कॉलेज राजकोट में संपन्न हुई। सेण्ट स्टीफन्स कॉलेज से इतिहास विषय में एम.ए. की पदवी प्राप्त की। एम.के. रणजीत भारतीय प्रशासनिक सेवा के 1961 की वरीयता और मध्यप्रदेश काडर के पूर्व अधिकारी है। 1965-70 तक आप जिला धार एवं मण्डला के जिलाधीश रहे और 1970-73 तक मध्यप्रदेश में सचिव फारेस्ट एवं ट्यूरिज्म और 1973-75 तक निदेशक वन्य संरक्षण का कार्यभार संभाला। 1983 में आपने सौराष्ट्र महाविद्यालय से Ecology (परिस्थितिकी) में डाक्ट्रेट की उपाधि अर्जित की। दिसम्बर 1984 में भोपाल गैस त्रासदी के समय बतौर कमीश्नर राहत अभियान का संचालन आप ही के निर्देशों पर हुआ। वन्यजीव और प्रकृति संरक्षण के आप विशेषज्ञ और प्रतिष्ठित लेखक हैं। वन्यजीव (सुरक्षा(एक्ट 1972 का प्रारूप तैयार करना, वन्यजीव अभ्यारण्य के रूप में अनेक जंगलों का सीमांकन कर 8 राष्ट्रीय उद्यान और 14 अभ्यारण देश को आपकी अनुपम भेंट है। चीता को भारत के जंगलों में पुनः स्थापित करने का श्रेय आप ही को दिया जाता है।

आपने निम्नलिखित पुस्तकों का लेखन भी किया है :

1. The Indian Black Buck - 1989
2. Indian Wildlife - 1995
3. Beyond the Tiger - The Pontrate of Asion Wildlife - 1997

भोपाल स्थित, वन विहार के नाम से प्रसिद्ध चिड़ियाघर विश्व का कदाचित पहला चिड़याघर है, जिसमें तेंदुएं हवा में खुले प्रांगण में विचरण करते हैं। इसको स्थापित करने का श्रेय आप ही को जाता है।

डॉ. महाराज कुमार रणजीत ने निम्न पदों पर रहकर पर्यावरण और जीव संरक्षण के क्षेत्र में विशेष योगदान दिया है :

1. अध्यक्ष वन्यजीव न्यास। 2. महानिदेशक CAPART
3. WWF टाइगर संरक्षण प्रोग्राम के निदेशक और क्षेत्रीय सलाहकार।
4. कॉर्बेट फाउण्डेशन के न्यासी। 5. सदस्य राष्ट्रीय वन आयोग।
6. संयुक्त राष्ट्र संघ के पर्यावरण प्रोग्राम के क्षेत्रीय सलाहकार (प्रकृति संरक्षण क्षेत्रीय कार्यालय बैंकाक)।

डॉ. रणजीतसिंह "Ear To The Wild Foundation" को भी सलाहकार के रूप में अपनी सेवाएं प्रदान कर रहे हैं।

आपके अथक प्रयासों के सम्मान में आपको 1979 में 'अवार्ड ऑफ गोल्डन आर्क ऑफ नीदरलैण्ड' प्रदान किया गया और 1991 में UNEP यूनाइटेड नेशन्स एनवायर्नमेण्ट प्रोग्राम के तहत 'ग्लोबल 500 रोल ऑफ ऑनर' के लिए आपको चुना गया। दिसम्बर 2014 में आपको 'लाइफ टाइम अचीवमेण्ट अवार्ड' पाने का गौरव भी प्राप्त हुआ।

-कर्नल हिम्मतसिंह पीह

स्मृतियां (दंपति शिविर, भरूच-2009)

श्री संघशक्ति प्रकाशन प्रन्यास (मालिक) के लिए मुद्रक व प्रकाशक लक्ष्मणसिंह द्वारा गजेंद्र प्रिन्टर्स, सांगों का रास्ता, किशनपोल बाजार, जयपुर-302003 (दूरभाष 2313462) से मुद्रित एवं ए/8, तारानगर, झोटवाड़ा, जयपुर- 302012 **(दूरभाष: 2466353 व 2466387)** से प्रकाशित। सम्पादक- लक्ष्मणसिंह। Email:- pathprerak1997@gmail.com, Web site:- www.shrikys.org