



श्री प्रवर्तक महर्षि दयानन्द सरस्वती

ओ३म्

वैदिक संस्कृति का उद्घोषक

वैदिक सार्वदेशिक

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, नई दिल्ली का साप्ताहिक मुख-पत्र

शुल्क :- एक प्रति 5 रुपया (भारत में) वार्षिक 250 रुपये तथा आजीवन 2500 रुपये

वर्ष 19 अंक 15

कुल पृष्ठ-8

06 से 12 जून, 2024

दयानन्दाब्द 199

सृष्टि सम्वत् 1960853124

सम्वत् 2080

वै. क्र.-09

सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् हरियाणा के तत्वावधान में गुरुकुल धीरणवास में दिनांक 28 मई, 2024 से 3 जून, 2024 तक आयोजित युवा निर्माण शिविर उत्साह के साथ हुआ सम्पन्न गुरुकुल के संस्थापक स्वामी सर्वदानन्द सरस्वती की पुण्य तिथि पर उन्हें किया गया स्मरण कार्यक्रम के मुख्य अतिथि एवं मुख्य वक्ता रहे स्वामी आर्यवेश जी कार्यक्रम में मंच संचालन का दायित्व श्री परिषद् के राष्ट्रीय महामंत्री स्वामी आदित्यवेश जी ने संभाला परिषद् के प्रान्तीय अध्यक्ष श्री दलवीर सिंह आर्य ने निष्ठा के साथ शिविर की व्यवस्था की



सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् हरियाणा के तत्वावधान में दिनांक 28 मई, 2024 से 3 जून, 2024 तक ब्रह्मचर्य युवा निर्माण शिविर का आयोजन गुरुकुल धीरणवास, हिसार के प्रांगण में किया गया। इस शिविर का संचालन एवं अध्यक्षता का कार्यभार परिषद् के प्रान्तीय अध्यक्ष एवं गुरुकुल मंत्री श्री दलवीर सिंह आर्य ने बड़ी निष्ठा के साथ संभाला। शिविर में भाग लेने वाले शिविरार्थियों को शारीरिक व्यायाम प्रशिक्षण का कार्य परिषद् के राष्ट्रीय व्यायामाचार्य श्री सहसरपाल एवं श्री सोनू आर्य ने किया। सोनू एक कुशल एवं अनुभवी व्यायामाचार्य ने शिविरार्थियों को (भारतीय व्यायाम, आसन, दण्ड बैठक, स्तूप, मलखम्ब, प्राणायाम आदि का) प्रशिक्षण देकर उनकी प्रतिभा को बढ़ाने का कार्य किया। 3 जून को शिविर के समापन तथा स्वामी सर्वदानन्द जी महाराज की 5वीं पुण्य तिथि का कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसमें आर्य समाज के यशस्वी संन्यासी एवं गुरुकुल धीरणवास के कुलपति स्वामी आर्यवेश जी मुख्य वक्ता के रूप में पधारे।

इस अवसर पर मंच का कुशल संचालन सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् के राष्ट्रीय महामंत्री तेजस्वी संन्यासी स्वामी आदित्यवेश जी ने किया। कार्यक्रम का शुभारम्भ महाशय दीपचन्द्र आर्य के भजन से हुआ। उनके अतिरिक्त सेवानिवृत्त तहसीलदार श्री महावीर सिंह आर्य ने भी अपना भजन प्रस्तुत कर कार्यक्रम को आगे बढ़ाया। इस समापन समारोह के मुख्य वक्ता स्वामी आर्यवेश जी ने विस्तार से अपने विचार प्रस्तुत करते हुए युवाओं के निर्माण पर बल दिया। उन्होंने कहा कि आज युवा पीढ़ी को दिग्भ्रमित किया जा रहा है। उन्हें टेलीविजन, गूगल, अश्लील साहित्य एवं अन्य विविध तरीके से चारित्रिक पतन की ओर ढकेला जा रहा है। मनुष्य का स्वभाव है कि उसे जैसा वातावरण मिलेगा वह वैसा ही बनता चला जाता है। आज युवाओं को चरित्र, देशभक्ति, नैतिकता, परोपकार, सेवा एवं प्राचीन वैदिक संस्कृति के सिद्धान्तों की शिक्षा नहीं मिल पाती जिसके कारण वे गलत दिशा में चल पड़ते हैं और उनका नैतिक पतन होने लगता है। सार्वदेशिक आर्य युवक परिषद् के द्वारा लगाये जाने वाले ऐसे युवा निर्माण शिविरों से ही युवा वर्ग को संस्कारित एवं सही दिशा की ओर अग्रसर किया जा सकता है। शिविरों में युवाओं को



जीवनशैली, खान-पान, अनुशासन एवं सामाजिक व आध्यात्मिक क्षेत्र में आगे बढ़ने की प्रेरणा दी जाती है। स्वामी जी ने बताया कि मैं स्वयं एक समय शिविरार्थी रहा और उसके पश्चात् मैं व्यायाम शिक्षक बनकर अनेकों शिविर लगाता रहा। उसी का यह परिणाम है कि मुझे जीवन का सही रास्ता प्राप्त हुआ। यदि मैं शिविरों में भाग नहीं लेता तो हो सकता है मैं भी भटककर कहीं पतन के गड्ढे में गिरा हुआ होता। स्वामी जी ने सभी शिविरार्थियों को प्रेरित किया कि आपने शिविर में रहते हुए जो शारीरिक क्रियाएं अर्थात् व्यायाम, प्राणायाम आदि सीखे हैं उन्हें नियमित रूप से करते रहें। इसी प्रकार प्रतिदिन स्वाध्याय एवं संन्या भी अवश्य करें। जो नवयुवक व्यायाम, प्राणायाम, स्वाध्याय, संन्या एवं शुद्ध सात्विक खान-पान एवं सात्विक विचारों को अपनायेगा निश्चित रूप से वह नवयुवक उन्नति के शिखर तक जायेगा।

स्वामी आर्यवेश जी ने गुरुकुल धीरणवास के संस्थापक स्वामी सर्वदानन्द जी महाराज को स्मरण करते हुए उन्हें एक सच्चा संन्यासी एवं तपस्वी बताया। उन्होंने कहा कि जब तक वे संन्यासी नहीं बनें वे अपनी पेंशन या सर्विस का वेतन अपने परिवार को दिया। किन्तु संन्यासी बनने के बाद उन्होंने अपनी पेंशन को गुरुकुल तथा आर्य समाज के प्रचार-प्रसार के लिए समर्पित कर दिया। ऐसे त्यागी एवं तपस्वी महापुरुषों से ही हमें प्रेरणा लेनी चाहिए। स्वामी जी ने बताया कि 1972 में उन्होंने यहां पर गुरुकुल की स्थापना की थी। गुरुकुल के लिए एक धर्मशाला ली गई थी। उनके पुरुषार्थ एवं प्रत्यन्त से आज वह

छोटा सा गुरुकुल एक विशाल संस्थान के रूप में विकसित हो चुका है। स्वामी सर्वदानन्द जी स्पष्ट वक्ता, सत्यवादी एवं प्रबल आत्मविश्वासी संन्यासी थे। उनका जीवन एक प्रकाश पुंज के समान था। हम सभी उपस्थित आर्यजनों तथा सभी शिविरार्थियों को उनके जीवन से विशेष प्रेरणा लेनी चाहिए। स्वामी आर्यवेश जी ने गुरुकुल की कार्यकारिणी विशेष रूप से गुरुकुल के प्रधान स्वामी आदित्यवेश जी, मंत्री श्री दलवीर सिंह आर्य जी एवं कोषाध्यक्ष श्री मनीराम गोयल जी और समस्त अन्य पदाधिकारियों को गुरुकुल की उन्नति एवं व्यवस्था के लिए विशेष साधुवाद दिया। स्वामी जी के व्याख्यान के बाद गुरुकुल विशिष्ट सहयोगियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। सम्मानित होने वाले महानुभावों में सर्वश्री नन्दराम सांगवान, महावीर सिंह, बलवीर सिंह देशवाल, शमशेर सिंह नम्बरदार, आचार्य देवदत्त शास्त्री, बलजीत सिंह आर्य डोभी, महाशय दीपचन्द्र आर्य, सत्य प्रकाश आर्य, भूप सिंह, अजमेर सिंह, कृष्ण कुमार सैनी, मांगेराम आर्य, खजान सिंह पनिहार, निहार सिंह आर्यनगर, महेन्द्र सिंह आर्य आर्यनगर, शोभाचन्द्र आर्य धीरणवास, कै. सूबे सिंह आर्य धीरणवास, श्री सुभाष आर्य धीरणवास, सूबेदार हरिसिंह सरसाना, मनीराम गोयल हिसार, नितिन आर्य हिसार, ब्र. सहसरपाल आर्य, ब्र. सोनू आर्य, परिषद् के प्रान्तीय महामंत्री श्री अशोक आर्य, प्रांतीय कार्यकारी अध्यक्ष श्री सज्जन सिंह राठी व कार्यकारिणी के सदस्य मा. अजीतपाल, आर्य समाज हिसार के प्रेस प्रवक्ता श्री बलराज मलिक आदि के नाम उल्लेखनीय हैं।

युवा निर्माण शिविर के भोजन की व्यवस्था गुरुकुल के पूर्व प्रधान कै. सूबे सिंह आर्य के सहयोग से हुआ। उन्हें ही यज्ञ का मुख्य यजमान भी बनाया गया। इस समापन समारोह में गुरुकुल के वरिष्ठ उपप्रधान युवा नेता श्री सूबे सिंह आर्य, उपप्रधान श्री जगदीश आर्य, श्री जयवीर सोनी, परिषद् के जिलाअध्यक्ष श्री सत्यप्रकाश आर्य, आर्य समाज हिसार के प्रेस प्रवक्ता श्री बलराज मलिक, श्री धर्म सिंह आर्य एवं श्री सीताराम आर्य आर्यनगर आदि भी सम्मिलित रहे। गुरुकुल के मंत्री एवं परिषद् के प्रान्तीय अध्यक्ष श्री दलवीर सिंह आर्य ने सभी महानुभावों का हृदय से धन्यवाद ज्ञापित किया और शांति पाठ के साथ कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

सम्पादक - प्रो. विदुलराव आर्य

संयम ले जाता है समाधि की ओर

समाधि की अवस्था एवं बोस-आइन्स्टीन कंडेनसेट एक ही सिद्धांत पर आधारित हैं। दोनों ही अवस्थाओं में एक ही प्रक्रिया चलती है। एक पदार्थ पर आधारित है तो दूसरा चेतना पर। सृष्टि में पदार्थ और चेतना, दोनों ही एक दूसरे में रूपांतरित होते रहते हैं। रूपांतरण के इस विज्ञान को विज्ञान जगत में क्वांटम फिजिक्स के नाम से जाना जाता है। इस पर अनेक शोध-अन्वेषण हुए हैं, परंतु चेतना विज्ञान के संदर्भ में अभी और बहुत कुछ परखा जाना बाकी है। ऐसे ही ऋषियों मनीषियों ने चेतना विज्ञान पर गंभीरतम शोध किए हैं, पर इसे वर्तमान आधुनिक विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में जानने, समझने एवं अनुसंधान करने की आवश्यकता है।

पदार्थ और ऊर्जा एक दूसरे में रूपांतरित होते हैं। एक विशिष्ट अवस्था में पदार्थ के सूक्ष्मतम कण तरंगों में बदल जाते हैं, ऊर्जा का रूप ले लेते हैं तो अन्य अवस्था में ऊर्जा संघनित होकर पदार्थ का रूप धर लेती है। प्रकृति में यह घटना अत्यंत सहज रूप से परिचालित एवं संचालित होती है, परंतु इसका प्रयोगशाला में प्रयोग करने पर अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है; पर यह संभव है। इस सृष्टि में पदार्थ ऊर्जा की विभिन्न अवस्थाओं में विद्यमान है। हर पदार्थ की अपनी विशिष्ट अवस्था होती और उसकी ऊर्जा का स्तर भी भिन्न-भिन्न होता है। अतः हरेक पदार्थ का अपना अलग गुण धर्म होता है।

पदार्थ की विभिन्न ऊर्जा की अवस्थाओं में ऊर्जा का स्तर होता है। यह स्तर तापमान पर आधारित होता है। जैसे-जैसे तापमान को बढ़ाया जाता है, उसका स्तर भी बढ़ता जाता है। पानी को जितना अधिक गरम किया जाता है, भाप की मात्रा उतनी अधिक एवं उतनी ही तीव्रता से निकलती है। ऊर्जा के बढ़े हुए अनुपात में पदार्थ में निहित अणुओं का क्रम तेजी से बिखरने लगता है। पदार्थ को ऊष्मा देने पर जितनी मात्रा में ऊर्जा निकलती है, उतनी ही मात्रा में पदार्थ के अणुओं में विघटन प्रारंभ होता है और पदार्थ का रूपांतरण होने लगता है। इस प्रक्रिया को भौतिक विज्ञान में 'एंद्रोपी' कहा जाता है। एंद्रोपी अर्थात् जिन अणु-परमाणुओं के संघटन से पदार्थ का निर्माण होता है, उन्हीं अणु-परमाणुओं का व्यतिक्रम एवं विघटन होना है। एंद्रोपी का तात्पर्य है बिखराव एवं विचलन।

पदार्थ को ऊष्मा प्रदान करने पर ऊर्जा का निस्तरण होता है। इसके ठीक विपरीत पदार्थ को ठंडा करते जाने पर उसकी ऊर्जा का स्तर भी घटने लगता है; अर्थात् उसकी एंद्रोपी में न्यूनता आती है। यदि पदार्थ को शून्य से नीचे-273 डिग्री कम कर देते हैं तो उसकी ऊर्जा का स्तर 'शून्य ऊर्जा अवस्था' में आ जाएगा। इसे केल्विन तापमान कहते हैं, जहाँ पर ऊर्जा समाप्त हो जाती है। इस अवस्था को 'बोस-आइन्स्टीन कंडेनसेट' अवस्था कहते हैं। इस अवस्था में स्थित पदार्थ को 'सुपर एटम' कहा जाता है।

सुपर एटम अर्थात् पदार्थ में निहित सभी परमाणुओं का संघटित होकर एक परमाणु के समान कार्य करना। जब पदार्थ के सभी परमाणु एक परमाणु के समान कार्य करने लगते हैं तो इसका आकार, प्रकार, विभव एवं अन्य सारी विशेषताएँ समाप्त हो जाती हैं। जैसे यदि लोहे की सामान्य अवस्था में लोहे के सभी परमाणुओं में अपनी गतिविधियाँ होती रहती हैं, लेकिन इसे-273 डिग्री पर ले आने पर यह सुपर एटम बन जाता है और फिर इसमें लोहे का कोई गुण विद्यमान नहीं होता है। यह बस एक अन्य किसी पदार्थ जैसा व्यवहार

करने लगता है; क्योंकि इस अवस्था में इसके समस्त परमाणु एक परमाणु जैसा व्यवहार करते हैं। जिस प्रकार पदार्थ में बिखराव बढ़ता है तो उसकी एंद्रोपी बढ़ती है और रुकता है तो सुपर एटम बनता है, ठीक उसी प्रकार मनुष्य के मन-मस्तिष्क में चंचलता के बढ़ने पर मस्तिष्क के प्रत्येक न्यूरॉन की अपनी-अपनी गतिविधियाँ बढ़ जाती हैं और एकाग्र होने पर उसकी चंचलता घटकर वह भी एक इकाई के रूप में कार्य करने लगता है।

मानव मस्तिष्क में लगभग 100 अरब न्यूरॉन पाए जाते हैं: इन न्यूरॉनों की अपनी क्रिया विधि है। इनके अंदर पाए जाने वाली एक लंबी संरचना को एक्सॉन कहते हैं। यह एक्सोप्लाज्मिक ट्रांसपोर्ट के लिए जाना जाता है। इसकी गति 400 मिलीमीटर प्रतिदिन होती है। इस गति का इस बात से अंदाजा लगाया जा सकता है कि 100 अरब न्यूरॉन के खरबों एक्सॉन में इस एक्सोप्लाज्म का प्रवाह धरती की सारी नदियों के प्रवाह से तेज हो सकता है। न्यूरॉन दो प्रकार के होते हैं। जो प्रोटीन के आवरण से आच्छादित होता है, उसे माइलीनेटेड फाइबर कहते हैं। चूँकि न्यूरॉन में सूचनाओं का संचार होता है और यह संचार इस प्रकार के न्यूरॉन में अत्यंत तीव्रगति से होता है।

माइलीनेटेड न्यूरॉन में संदेश का संचार प्रति मिली सेकंड 150 मिलीमीटर होता है। अनमाइलीनेटेड न्यूरॉन, जिसमें कि प्रोटीन आवरण नहीं होता है, इसकी गति कम होती है। इसमें 20 से 30 मिलीमीटर प्रति सेकंड की तीव्रता से संदेश का संचार होता है। न्यूरॉन में बहने वाले इस संचार की गति चौंकाने वाली, अद्भुत एवं आश्चर्यजनक है; क्योंकि यदि इन न्यूरॉनों में बहने वाले संदेश की तीव्रता की गति को एक सीध में कर दिया जाए तो हम पल भर में किसी तारा, नक्षत्र या निहारिका के पास पहुँच सकते हैं, जहाँ कि पहुँचने के लाखों प्रकाशवर्ष की जरूरत पड़ती है। इस प्रकार मस्तिष्क के सारे न्यूरॉनों में संचार का भीषण कोलाहल कोहराम मचा रहता है। यह कोलाहल ऐसा है, जैसे कई महानगरों की लाखों कार ट्रैफिक के कारण आपस में एक दूसरे से फंस गई हो।

व्यक्ति जब उधेड़बुन में फँस जाता है तो उसकी भी कुछ इसी प्रकार की हो जाती है। इससे मन में विचारों की अनगिनत श्रृंखलाएँ चलती रहती हैं। एक विचार जा नहीं पाता है कि दूसरा उसे दबाने काटने के लिए तैयार रहता है। इस प्रकार एक अजीब उलझन में सब कुछ बिखरा-सा रहता है। इस स्थिति में मस्तिष्क में स्थित हाइपोथैलेमस एवं पिट्यूटरी ग्रंथि से स्रावित होने वाले हॉर्मोनों की दर बढ़ जाती है। शरीर में चिंता का एक अनचाहा दौर चलने लगता है और इस प्रकार रक्त में कार्टिसोल हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है। स्नायु तंत्र में सिंपेथेटिक तंत्र क्रियाशील होकर शरीर के सभी आंतरिक अंगों को अतिक्रियाशील बना देता है। सारे न्यूरॉन अपनी चरम सक्रियता में कार्य करने लगते हैं। यह ठीक ऐसी अवस्था है, जिसे भौतिक विज्ञान में एंद्रोपी कहा जाता है।

मस्तिष्क में एंद्रोपी बढ़ने का तात्पर्य है न्यूरॉन का अतिक्रियाशील हो जाना। मन में एंद्रोपी बढ़ने का मतलब है विचारों का अंधड़ चलना, परंतु इनमें एंद्रोपी का घटना इन विचारों के चक्रवाती तूफानों का चलना है। व्यक्ति जैसे-जैसे एकाग्र होता है, वैसे-वैसे वह स्थिर होने लगता है। उसकी एंद्रोपी न्यूनता की ओर आती है। एकाग्रता से न्यूरॉनल क्रिया व्यापार में कमी आने लगती है। पर्याप्त मात्रा में नींद लेने से भी मस्तिष्कीय थकान दूर होती है।

रिलेक्सेशन, आसन, योगनिद्रा, धारणा, ध्यान आदि के माध्यम से भी न्यूरॉन की तीव्र हलचलों को शमन एवं शांत करने में अत्यंत सहायता मिलती है। एकाग्रता जितनी प्रगाढ़ होगी, धारणा, ध्यान इतने ही सधेंगे। एकाग्रता अपनी चरम स्थिति में समाधि में परिवर्तित हो जाती है। चेतना के विज्ञान में समाधि 'एब्साल्यूट केल्विन' के बराबर है, जिस स्थिति में व्यक्ति एक सुपर एटम के समान कार्य करने लगता है। समाधि में व्यक्ति के अंदर की विभाजित सारी चेतना एक केंद्र में आकर एक-दिष्ट एक यंत्र के समान क्रियाशील हो जाती है।

समाधि की अवस्था में व्यक्ति की सारी चेतना एकाकार तदाकार हो जाती है। योग विज्ञान के महान वैज्ञानिक महर्षि पतंजलि के शब्दों में कहें तो जब धारणा, ध्यान एवं समाधि एक हो जाती हैं तो उसे संयम कहते हैं। पतंजलि का संयम एंद्रोपी के सुपर एटम के समान होता है—प्रथमेकत्र संयमः।

(पातंजल योगदर्शन, 3/4)

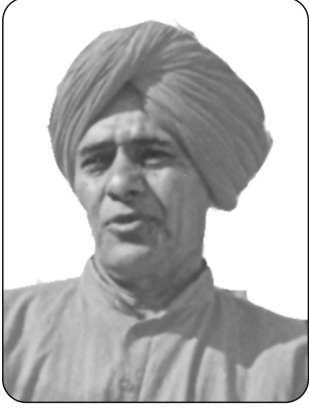
अर्थात् "धारणा, ध्यान और समाधि तीनों जब एक जगह में अपेक्षित हों, तब उसे संयम पद कहा जाता है।" यह सामान्य संयम के सर्वधा भिन्न है। संयम एक विरल अवस्था है, जो समाधि के पश्चात प्राप्त की जाती है। संयम की अवस्था में समस्त मानवीय चेतना एक यंत्र बन जाती है। इस यंत्र को या समस्त चेतना को जहाँ पर स्थिर एवं एकाग्र कर दिया जाता है, उसकी सारी जानकारी पल भर में प्राप्त हो जाती है। योगी जिसके बल में संयम करता है, उसी के समान बल योगी में आ जाता है। हाथी के बल में संयम करने से हाथी के समान बल, सिंह के बल में संयम करने से सिंह के समान, गरुड़ के बल में संयम करने से गरुड़ के समान, वायु के बल में संयम से वायु के समान बल योगी प्राप्त कर लेता है।

सूर्य में संयम करने से भुवनों, लोक-लोकांतरों का ज्ञान हो जाता है। चंद्र में संयम से ताराओं की स्थिति का ज्ञान हो जाता है। नाभिचक्र में संयम करने से शरीर के सभी अंग-प्रत्यंगों का व्यापक एवं सूक्ष्म ज्ञान हो जाता है। इससे न्यूरॉन की संरचना एवं इसकी समस्त गतिविधियों का ज्ञान हो जाता है। संयम से सूक्ष्म यानी कि व्यष्टि का एवं व्यापक अर्थात् ब्रह्मांड का सारा ज्ञान हो जाता है। इससे पदार्थ एवं चेतना, दोनों जगत के रहस्यों का उद्घाटन किया जा सकता है। इस प्रकार संयम पदार्थ जगत के सुपर एटम से भी बहुत आगे की ऐसी अवस्था है, जिसके प्रयोग से अनेक रहस्यों को उजागर किया जाता है। यही ज्ञान का स्रोत है।

चेतना-जगत में जितने भी अनुसंधान हुए हैं, इसी संयम के सहारे हुए हैं। यह तो योगी की उन्नत एवं उच्चतम अवस्था है। हाँ, इसकी शुरुआत वहाँ से करनी चाहिए, जहाँ से हम बिखरते हैं और इसका कारण हमारे विचार होते हैं। चिंता, उद्विग्नता, उदासी से विचारों में बिखराव आता है, परंतु एकाग्रता, स्वाध्याय, सेवा, सहिष्णुता आदि से विचारों की चंचलता थमती है, रुकती है। अतः अपनी भावनाओं एवं विचारों को क्रमशः एकाग्र, शांत एवं स्थिर करते रहना चाहिए, जिससे कि इनकी ऊर्जा का बिखराव रुके एवं व्यक्ति किसी रचनात्मक कार्यों में स्वयं को प्रयुक्त कर सके। स्वयं को 'एब्साल्यूट केल्विन' की ओर ले जाने का प्रयास अर्थात् अपने समस्त संस्कारों की उधेड़बुन को शांत कर हमें चेतना की अंतर्गता की ओर उन्मुख होना चाहिए।

महर्षि के मौन उपदेश

-स्वामी इन्द्रवेश (ब्र. इन्द्रदेव मेधार्थी)



महर्षि दयानन्द जी महान् समाज सुधारक के साथ-साथ तत्वद्रष्टा महान् क्रांतदर्शी योगी भी थे। उन्होंने अपने मन्तव्यों को ग्रन्थों एवं व्याख्याओं द्वारा सीधे सरल शब्दों में सुस्पष्ट सबके समक्ष रख दिया है। जिनके धारण से आज लाखों मनुष्य स्वयं को महर्षि का ऋणी समझते हैं। पुनरपि “अन्त भला सो भला” उक्तयनुसार लोगों की यह जिज्ञासा होना स्वाभाविक है कि उस दिव्य आचार्य ने महाप्रयाण करते समय हमें क्या आदेश दिया। उनकी स्वयं की अवस्था मृत्यु समय कैसी थी। इस जिज्ञासा पूर्ति के लिये महर्षि के अन्तिम वचनों को पाठकों के समक्ष रखता हूँ।

महर्षि का प्रथम मौन उपदेश

यह तो पहले ही लिख चुका हूँ कि महर्षि कोरे सुधारक ही नहीं थे, अपितु वे वास्तविक रूप में “सत्यं शिवं सुन्दरम्” के उपासक भी थे और उसी की प्रेरणा से उन्होंने यह सुधार का मार्ग अपनाया था। 1883 ई0 30 अक्टूबर का दिन संसार के इतिहास में अमर रहेगा। यह दिन दीपावली का था। भयंकर विषपान के कारण महर्षि महीनों से अति बीमार थे। आज 11 बजे से उनके श्वास की गति बहुत बढ़ गई थी। सारे शरीर पर विष के कारण छाले पड़े हुए थे, गला बैठ गया था, भयंकर कालकूट विष आदित्य ब्रह्मचारी के परिपुष्ट शरीर को जीर्ण-शीर्ण कर रहा था। श्री पं0 गुरुदत्त जी के साथ लाहौर से आये हुए लाला जीवनदास जी ने पूछा, महाराज! अब आप कहाँ हैं? इसके उत्तर में महर्षि ने कहा—“ईश्वरेच्छा में।”

यह वाक्य सामान्य अथवा आकस्मिक वाक्य नहीं है। अपितु इससे महाराज की आन्तरिक स्थिति का स्पष्ट रूप से ज्ञान होता है। थोड़ी-थोड़ी देर में जब रोग का आक्रमण अति तीव्रता से होता, तब महर्षि अपनी वृत्ति को अभ्यान्तर कर लेते थे जिसे सामान्य लोग मूर्छा अवस्था मानते थे। किन्तु वास्तविक बात यह है कि सभी योगीजन जब शरीर, इन्द्रिय, मन आदि को नितान्त अशक्त समझते हैं, तब उससे संबन्ध तोड़कर ईश्वर मग्न हो जाते हैं, और ईश्वरेच्छा में आनन्द से रहते हैं, उन्हें उस समय शरीर के दुःखों का अनुभव नहीं होता। अतः “में ईश्वरेच्छा” में हूँ यह महर्षि का वाक्य उनकी ब्रह्मस्थिति का द्योतक है।

महर्षि का द्वितीय मौन उपदेश

इसके अतिरिक्त एक वाक्य और जो आज तक लोगों के लिए रहस्य का विषय बना हुआ है। महर्षि के देहावसान के एक घण्टा पूर्व पाँच बजे किसी भक्त ने पूछा, आप श्रीमानों का चित्त कैसा है? इस पर महर्षि ने कहा-अच्छा है, तेज और अन्धकार का भाव है। महर्षि के इस उत्तर का अभिप्राय निश्चित रूप से वहाँ कोई न समझ सका। किन्तु बाद में लोग अपनी-अपनी ऊहापोहानुसार इस प्रहेलिका का अर्थ लगाने लगे। जब वाक्य की ठीक संगति न लगी तब किसी ने कहा कि महर्षि को उस समय असह्य पीड़ा थी, भयंकर रोग से वे अचेत जैसे हो रहे थे। अतः यह वाक्य सन्निपात रोग में होने वाले प्रलाप के समान है। इसका कोई विशेष अर्थ सम्भव नहीं।

कुछ लोग कल्पना का सहारा लेकर आगे बढ़े और कहा, उस समय सूर्यास्त होने को था, अतः कुछ ही प्रकाश अवशिष्ट रह गया था। उधर रात्रि का अन्धकार भी भूमण्डल पर छा जाना चाहता था। इस दिन रात के संगम का ही वर्णन महर्षि ने इन शब्दों में (तेज और अन्धकार का भाव है) व्यक्त कर दिया। कुछ लोगों ने इसका अभिप्राय यह समझा कि उस दिन अमावस्या की घोर अन्धकारमय रात्रि थी, कृष्ण पक्ष की समाप्ति के साथ-साथ शुक्ल पक्ष का आरम्भ भी हो रहा था। अतः इस आकस्मिक कृष्ण शुक्ल पक्ष की सन्धि को ही महर्षि ने तेज अन्धकार के रूप में व्यक्त कर दिया। कुछ विचारक इससे भी आगे बढ़ते हैं और वे कहते हैं कि- उस समय वेदज्ञान के अभाव में सर्वत्र अज्ञान तिमिर फैला हुआ था। महर्षि के जीवन भर के पुरुषार्थ करने से कहीं-कहीं अन्धकार का नाश होकर ज्ञान रूपी तेज चमकने लगा था। महर्षि के जीवन की साध भी इसी अन्धकार विनाश के लिये थी। इसीलिए अन्तिम समय में भी अनायास भान हो आया। जिसे उन्होंने तेज और अन्धकार का भाव है, इस रूप में व्यक्त किया। इस प्रकार महर्षि के इस वाक्य का अर्थ लोगों ने अपने-अपने विचार से भिन्न-भिन्न किया। उपर्युक्त सभी दृष्टिकोण बाह्य जीवन को मुख्य मानकर बनाये गये हैं। किन्तु महर्षि के जीवन का अध्ययन आन्तरिक दृष्टिकोण से ही ठीक हो सकता है। बिना उनकी आन्तरिक अवस्था समझे महर्षि को समझने का प्रयास व्यर्थ ही है। मेरे विचार से महर्षि के इस दिव्य वाक्य का अर्थ इस प्रकार से है- जैसे ज्वरग्रस्त रोगी को ज्वर समाप्त होने वाले दिन अधिक वेग से ज्वर आता है, उसी प्रकार यह प्रकृति का महर्षि पर आक्रमण था। अनादि काल से अथवा आरम्भ सृष्टि से चित्त जीवात्मा का सहयोगी आज्ञाकारी सेवक बना हुआ था। किन्तु आज इनके सम्मिलन का अन्तिम दिन था। अब वह परस्पर 36 हजार बार सृष्टि बनने तक परस्पर सम्बन्धित न हो सकेंगे। मानो चित्त पूर्ण वेग के साथ सम्पूर्ण संस्कारों को आत्मा सम्मुख उपस्थित कर रहा है। किन्तु वह ज्ञानाग्नि से दग्ध होकर निर्जीव हो जाते हैं। आज यह अन्तिम अन्तर्द्वन्द्व था। इसलिए आन्तरिक चित्त के अन्तिम आक्रमण को देखकर महर्षि ने तेज और अन्धकार का प्रयोग किया। अन्त में तेज की विजय हुई, और महर्षि कृतकृत्य हो गये। इस प्रकार उन्होंने तेज और अन्धकार का भाव है इन शब्दों से अपनी आन्तरिक स्थिति का वर्णन किया।

महर्षि का तृतीय मौन उपदेश

मृत्यु समय से कुछ पूर्व महर्षि ने एक आदेश यह दिया था कि जो लोग हमारे साथ हैं अथवा दूरस्थ स्थानों से आये हैं वे सब मेरे पीछे आ जायें। जिसे सुनकर तत्रस्थ सब लोग उनके पीछे की ओर खड़े हो गये थे। किन्तु इसका अभिप्राय इतना ही नहीं था। वह तो, यावच्चन्द्रदिवाकरो की स्थिति तक के लिए आदेश दे रहे थे और इस आदेश के सूक्ष्मता में यह रहस्य छिपा हुआ था कि मेरे शरीर त्याग के बाद तुम मेरे पीछे रहना। मेरे सिद्धान्तों का प्रचार करना और मिलकर रहना। ऋषि का यह आदेश आज हमारे लिए विशेष ध्यान देने योग्य है। वास्तव में आज हम उनके पीछे नहीं रहे। प्रत्येक क्षेत्र में हमारे साथ महर्षि के दृष्टिकोण का अभाव है। शिक्षा को ही लीजिये। कितने आर्य ऐसी निष्ठा रखते हैं जो अपनी संतान को निष्कारणपडङ्ग वेदों के विद्वान् बनाना चाहते हैं। यही अवस्था सर्वत्र है। इस आदेश की उपेक्षा से ही

हमारे समाज का तेज क्षीण होता जा रहा है। भगवान् हमें सच्चे अर्थों में महर्षि का अनुयायी बनने का सामर्थ्य प्रदान करे।

महर्षि का चतुर्थ मौन

स्वामी जी महाराज ने आर्यों के लिए एक आदेश यह भी दिया था कि “सब खिड़की दरवाजे खोल दो” जिसे सुनकर लोगों ने उस भवन के सब खिड़की, दरवाजे तथा छत के रोशनदान खोल दिये थे। परन्तु यह तो उन की आज्ञा का स्थूल रूप से ही पालन करना कहा जा सकता है। यह वाक्य स्थूल अर्थ के साथ एक सूक्ष्म अर्थ की ओर भी संकेत कर रहा है। अर्थात् महाभारत काल से आर्यों ने अपने हृदयों को संकीर्ण बना लिया है। जिसके कारण भारत के करोड़ों पुत्र अछूतों के रूप में ईसाई, मुसलमानों की भेंट चढ़ रहे हैं। आर्य (हिन्दू) उन्हें घृणा की दृष्टि से देखते हैं। परन्तु अब समय संभलने का आ गया है। अतः अपने हृदय के कपाट खोलकर सबको छाती से लगाने की आवश्यकता है। अपनी संकीर्ण मनोवृत्ति त्यागकर उदार वृत्ति अपना लेनी चाहिए। इस आदेश से आर्यसमाज ने मुसलमानों की शुद्धि का मार्ग प्रशस्त किया, लाखों भारतीय संस्कृति से कटे हुए लोगों को पुनः आर्य धर्म की दीक्षा दी। अतः हमें आचार्य के इस उदार दृष्टिकोण को अब भी सदैव अपनाये रहना चाहिए।

महर्षि का पाचवाँ मौन आदेश

दीपावली के दिन महर्षि का मुख-मण्डल अति दीप्त दिखाई दे रहा था। वे समाधि लगाए ईश्वर मग्न थे। अनायास ही महाराज ने आँखें खोलीं। चारों ओर गम्भीर दृष्टि से एक बार देखा। इस समय का दृष्य अपूर्व था। महाराज के मुख-मण्डल पर अनुपम छवि विराज रही थी। जिस प्रकार किसी प्रियतम से मिलने के लिए मनुष्य का हृदय उद्वेलित हो उठता है, उसी प्रकार ऋषि का अंग-प्रत्यंग पुलकित हो रहा था। वियोग-मृत्यु-भयानकता-दुःख चिन्ता घबराहट आदि के कोई लक्षण नहीं थे। इसके विपरीत वहाँ तो ब्रह्मचर्य पूर्वक आजीवन घोर तप से अर्जित पुण्य का फल मिल रहा था। जन्म-जन्म की आज साधना पूरी हो गई। माया का अन्त हो गया, योग-दर्शन में वर्णित सातों अवस्था उपस्थित हो गई। अतः ऋषि अत्यधिक आनन्द विभोर थे। इस दृष्य ने लोगों को आश्चर्य में डाल दिया। उन्होंने प्राण छोड़ते समय मनुष्य को तड़पने, हाय-हाय करते हुए ही देखा था, प्राण कैसे छोड़ने चाहिएँ यह पाठ तो वे प्रथम बार ही अपने आचार्य से पढ़ रहे थे। इधर पंडित गुरुदत्त जैसे तार्किक अपनी नास्तिकता को छोड़कर अतीव श्रद्धा से अपने गुरु से आस्तिकता की मौन दीक्षा ग्रहण कर रहे थे। गुरुदत्त के लिए यह दृष्य क्रियात्मक उपदेश सिद्ध हुआ। अब तो जीवन की धारा ही बदल गई। महर्षि ने सहसा कहना आरम्भ किया- हे दयामय सर्वशक्तिमान ईश्वर तेरी इच्छा यही है, तेरी यही इच्छा है, तेरी इच्छा पूर्ण हो। आहा!!! तूने अच्छी लीला की।” यह शब्द भी ऋषि के विशेष स्थिति के द्योतक हैं। ईश्वर प्राणिधान का यह उत्कृष्टतम उदाहरण है। महर्षि ब्रह्म में स्थित होने से वे ब्रह्म की इच्छा का ही मानो पालन कर रहे थे। उन्हें सब संसार ब्रह्म में डूबा हुआ दीख रहा था और वे स्वयं आनन्द मग्न थे। इस स्थिति का वर्णन वे किन शब्दों में करते। अतः उनके मुख से अनायास ही यह शब्द निकल पड़े- आहा!!! तूने अच्छी लीला की, तेरी इच्छा पूर्ण हो। इतना कह प्राण बाहर निकाल स्वयं ब्रह्मस्थ हो गये।

वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी, देहरादून के 75वें स्थापना वर्ष के उपलक्ष्य में हीरक जयन्ती महोत्सव का किया गया भव्य आयोजन

19 मई, 2024 को समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में सम्मिलित हुए स्वामी आर्यवेश जी इस पांच दिवसीय महोत्सव में अनेक वैदिक विद्वान् पधारे



आर्य समाज की प्रसिद्ध तपःस्थली वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी, देहरादून, उत्तराखण्ड की स्थापना के 75 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 15 से 19 मई, 2024 तक भव्य हीरक जयन्ती महोत्सव मनाया गया। इस महोत्सव में आर्य समाज के अनेक विद्वान्, उपदेशक, भजनोपदेशक सम्मिलित हुए और अपने उपदेशामृत से श्रोताओं को मन्त्रमुग्ध किया। कार्यक्रम में आर्य समाज के प्रसिद्ध संन्यासी स्वामी आर्यवेश जी, योगनिष्ठ स्वामी चित्तेश्वरानन्द जी, युवा संन्यासी स्वामी योगेश्वरानन्द जी, स्वामी शान्तानन्द जी, वैदिक विद्वान् आचार्य विष्णुमित्र जी, वैदिक विद्वान् आचार्य उमेशचन्द्र कुलश्रेष्ठ, आचार्य आशीष जी दर्शनाचार्य, डॉ. अन्नपूर्णा आचार्या द्रोणस्थली कन्या गुरुकुल आदि संन्यासी एवं विद्वानों के अतिरिक्त श्री कुलदीप आर्य, महाशय रुहेल सिंह आदि के नाम उल्लेखनीय हैं। इस सम्पूर्ण कार्यक्रम की अध्यक्षता आश्रम के अध्यक्ष श्री विजय कुमार आर्य, कीरतपुर, (बिजनौर) एवं संयोजन आश्रम के यशस्वी मन्त्री इं. प्रेम प्रकाश शर्मा ने किया। मंच का संचालन श्री शैलेन्द्र सत्यार्थी ने बड़ी कुशलता पूर्वक संभाला। महोत्सव में प्रतिदिन प्रातः यज्ञ एवं भजनोपदेश का कार्यक्रम चला और इसी प्रकार मध्याह्न में भी विद्वानों के व्याख्यान एवं भजनों का कार्यक्रम चलता रहा।

19 मई, 2024 को इस आयोजन का मुख्य समारोह



आयोजित हुआ जिसमें स्वामी आर्यवेश जी मुख्य अतिथि के रूप में पधारे। अपने उद्बोधन में स्वामी आर्यवेश जी ने तपोवन आश्रम के संस्थापक गुरुमुख सिंह एवं महात्मा आनन्द स्वामी जैसी महान् आत्माओं के तप एवं पुरुषार्थ को नमन करते हुए बताया कि इस आश्रम में योग साधना के इच्छुक साधकगण आकर योगाभ्यास कर सकते हैं और अपने जीवन को अध्यात्म की ओर अग्रसर कर सकते हैं। स्वामी जी ने कहा कि हमें गुरुमुख सिंह जी के जीवन से त्याग, समर्पण एवं परोपकार की प्रेरणा लेनी चाहिए। इसी प्रकार महर्षि दयानन्द सरस्वती जी द्वारा निर्धारित आर्य समाज के सिद्धान्तों एवं मान्यताओं को अपने जीवन में ढालने का प्रयत्न करना चाहिए। स्वामी आर्यवेश जी ने

आर्यों का आह्वान किया कि इस समय हमें अपने गुरुकुलों, आश्रमों एवं आर्य समाजों को सुरक्षित रखते हुए सक्रिय करना चाहिए ताकि किसी की कुदृष्टि इनके ऊपर न पड़े। स्वामी जी ने बताया कि महर्षि दयानन्द सरस्वती जी ने वैदिक सिद्धान्तों के साथ कभी भी किसी से समझौता नहीं किया और वे आजीवन वेद प्रचार में संलग्न रहे। उन्होंने सामाजिक कुरीतियों, धार्मिक अन्धविश्वास व पाखण्ड तथा सामाजिक अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाई जिसके परिणामस्वरूप समाज में महिलाओं, दलितों एवं पिछड़ों को उन्नति के समान अवसर प्राप्त हुए। स्वामी दयानन्द सरस्वती जी के 200वें जन्म जयन्ती के अवसर पर हम सभी आर्यजनों को संकल्प लेना चाहिए कि महर्षि के विचारों को जन-जन तक पहुंचाएंगे। स्वामी आर्यवेश जी के अतिरिक्त सर्वश्री स्वामी चित्तेश्वरानन्द जी, स्वामी योगेश्वरानन्द जी, आचार्य आशीष, डॉ. अन्नपूर्णा आचार्या द्रोणस्थली कन्या गुरुकुल आदि के व्याख्यान तथा कुलदीप आर्य एवं मा. रुहेल सिंह जी के भजनों का भी कार्यक्रम हुआ।

इस अवसर पर आश्रम की ओर से आश्रम के विशेष सहयोगियों एवं आये हुए विद्वत्वरग को सम्मानित किया गया। आश्रम के मंत्री इं. प्रेम प्रकाश शर्मा ने सभी का धन्यवाद ज्ञापित किया।

श्रीमती द्रौपदी देवी माध्यमिक विद्यालय सोनई, मथुरा के मुख्याध्यापक श्री चन्द्रमोहन का असामयिक निधन स्वामी आर्यवेश जी ने परिवारजनों को जाकर दी सांत्वना

श्रीमती द्रौपदी देवी जिज्ञासु माध्यमिक विद्यालय, सोनई, मथुरा के युवा एवं कर्मठ मुख्याध्यापक श्री चन्द्रमोहन रावत का दुर्घटनाग्रस्त होने से 27 मई, 2024 को आकस्मिक निधन हो गया। उनकी अन्त्येष्टि 28 मई, 2024 को उनके पैतृक गांव मुर्सान में की गई। श्री चन्द्रमोहन रावत एक कर्मठ एवं कर्तव्यनिष्ठ अध्यापक थे। उन्होंने

लम्बे समय तक श्रीमती द्रौपदी देवी विद्यालय, सोनई को बड़ी निष्ठा के साथ संभाला और उसका संरक्षण भी किया। उनके निधन से निःसंदेह विद्यालय एवं उनके निजी परिवार की अपूर्णीय क्षति हुई है। श्री चन्द्रमोहन जी की आयु 46 वर्ष थी और अभी बहुत कुछ करने की उनकी इच्छा थी किन्तु ईश्वर की व्यवस्था के समक्ष किसी का भी

चारा नहीं चलता। उसे स्वीकार करने के सिवाय और कोई विकल्प नहीं है। मैं दिवंगत आत्मा की शांति एवं सद्गति की प्रभु से प्रार्थना करता हूँ और उनके परिवार के प्रति अपनी सांत्वना एवं संवेदना व्यक्त करते हुए दिवंगत आत्मा को अपनी विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ।

— स्वामी आर्यवेश

अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त वैदिक विद्वान् आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री जी के पावन सान्निध्य में आर्य समाज हरजेन्द्र नगर, कानपुर का वार्षिकोत्सव धूमधाम के साथ हुआ सम्पन्न

आर्य समाज हरजेन्द्र नगर, कानपुर का 55वाँ वार्षिकोत्सव बहुत ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस कार्यक्रम में मुख्य वक्ता एवं यज्ञब्रह्मा आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री जी ने श्रद्धालुओं को संबोधित करते हुए कहा कि हमारा संकल्प होना चाहिए कि हम अंधेरों के शहर में रोशनी पैदा करेंगे, हर चेहरे पर मुस्कराहट लाएंगे और कोई जरूरतमंद हाथ फैलाए इससे पहले हमारे हाथ उसके सहयोग के लिए उठ जाएंगे।

धन जोड़ जोड़ कर रखने से सौ चिंताएं लग जाती है।

धन को शुभ कार्यों में लगाने से, खुशियों की दौलत मिलती है।

त्रिदिवसीय वार्षिकोत्सव में प्रातः सायं प्रख्यात वैदिक विद्वान् आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री जी के ब्रह्मत्व में यज्ञ



बहुत ही सुन्दर ढंग से सम्पन्न हुआ। पं. टीकम सिंह जी तथा श्री राम सेवक आर्य जी के भजनों एवं आचार्य जी के प्रवचनों का सभी श्रोताओं ने भरपूर लाभ उठाया। रविवार

को प्रातःकालीन सत्र में आर्य महिला सम्मेलन की अध्यक्षता डॉ. आशारानी राय जी ने की। आपने अध्यक्षीय उद्बोधन में संस्कारों के महत्व पर प्रकाश डाला। इस सम्मलेन में दिल्ली से पधारे आचार्य चंद्रशेखर शास्त्री जी को ओ३म् पट्टिका पहनाकर तथा ऋषि दयानन्द का स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का कुशल संचालन श्रीमती ऋतंभरा आर्या जी ने किया। वार्षिकोत्सव में आर्यसमाज हरजेन्द्र नगर के समस्त सदस्य, पदाधिकारीगण, वरिष्ठ सदस्य श्री प्यारेलाल आर्य जी, श्री राम जी आर्य, संरक्षक— श्री सीताराम जी आर्य, प्रधान—श्री रणवीर सिंह धनगर जी, मंत्री श्री सत्येंद्र आर्य जी, कोषाध्यक्ष—श्री संजय श्रीवास्तव जी उपस्थित रहे। कार्यक्रम भव्यता के साथ सम्पन्न हुआ।

मथुरा जिले के ऐतिहासिक ग्राम-ऊँचागांव में त्रिदिवसीय ज्ञान ज्योति पर्व दिनांक 27 से 29 मई, 2024 तक हुआ आयोजित स्वतंत्रता आन्दोलन में आर्य समाज की महत्वपूर्ण भूमिका रही है - स्वामी आर्यवेश वैदिक संस्कृति वैश्विक संस्कृति है - आचार्य चन्द्रदेव



दिनांक 27 से 29 मई, 2024 तक मथुरा जिले के ऐतिहासिक ग्राम-ऊँचागांव में महर्षि दयानन्द जी की 200वीं जन्म जयन्ती के उपलक्ष्य में त्रिदिवसीय ज्ञान ज्योति पर्व धूमधाम के साथ मनाया गया। सम्पूर्ण कार्यक्रम के संयोजक श्री राजवीर शास्त्री ने कार्यक्रम को व्यवस्थित एवं सुन्दर तरीके से संचालित किया। इस आयोजन में आर्य जगत् के विख्यात संन्यासी स्वामी आर्यवेश जी, प्रसिद्ध वैदिक विद्वान एवं राजार्य सभा के राष्ट्रीय अध्यक्ष आचार्य चन्द्रदेव जी, युवा विद्वान आचार्य भानू प्रताप वेदालंकार आदि विद्वानों के अतिरिक्त प्रसिद्ध लोकगायक श्री नरदेव बेनीवाल, प्रसिद्ध आर्य भजनोपदेशक श्री धनीराम बेधड़क, आर्य भजनोपदेशिका ज्योति आर्या आदि भी समारोह में सम्मिलित हुए। यज्ञ के ब्रह्मा पद को आचार्य भानू प्रताप वेदालंकार ने सुशोभित किया। कार्यक्रम में क्षेत्र के अनेक गांवों से आर्यजन बड़े उत्साह के साथ सम्मिलित हुए।

अपने मुख्य उद्बोधन में स्वामी आर्यवेश जी ने ऊँचागांव को एक क्रांति की भूमि बताया और उन्होंने कहा कि जिस ग्राम के बुजुर्गों एवं नवयुवकों ने स्वतंत्रता आन्दोलन, हैदराबाद आन्दोलन, हिन्दी आन्दोलन एवं गोरक्षा आन्दोलन आदि में बढ़-चढ़कर भाग लिया हो। निःसंदेह उस गांव की पवित्र भूमि पर पधारकर मैं अपना सौभाग्य मानता हूँ। गांव की आर्य समाज के पदाधिकारियों ने स्वामी आर्यवेश जी को बताया कि स्वतंत्रता आन्दोलन में जब नमक सत्याग्रह चला तो इस गांव के लगभग 55 लोगों



को, जिनका नेतृत्व स्व. महाशय रोशन लाल आर्य कर रहे थे साथ में खुदे हुए नाले में 24 घण्टे के लिए हाथ-पैर बांधकर डाले रखा गया और माफी मांगने के लिए मजबूर किया किन्तु उन क्रांतिवीरों में से एक भी व्यक्ति उस से मस नहीं हुआ और वे अंग्रेज सरकार के विरुद्ध जोश-खरोश के साथ नारे लगाते रहे। उनके संकल्प के सामने सरकार टिक नहीं सकी और उन्हें छोड़ दिया। इसी प्रकार इस गांव से निजाम के खिलाफ चले हैदराबाद आन्दोलन में 18 सत्याग्रही निजाम की जेलों में रहे और बाद में उन्हें स्वतंत्रता सेनानी के खिताब से सम्मानित किया गया। इसी प्रकार हिन्दी आन्दोलन में इस गांव के 44 लोगों का जत्था सम्मिलित हुआ और वे अम्बाला तथा फिरोजपुर की जेलों में बन्द रहे। गोरक्षा आन्दोलन के दौरान इसी गांव से 300 लोगों का जत्था तिहाड़ जेल में बन्द रहा। ऐसे क्रांतिकारी ऐतिहासिक गांव में ये सब कुछ कार्य आर्य समाज के संघर्षशील एवं तपस्वी आर्यजनों की वजह से सम्भव हो सका।

है। उन्होंने समाज की रुढ़ियों, कुरीतियों तथा अवैदिक मान्यताओं के विरुद्ध प्रचण्ड अभियान चलाया था जिसके कारण स्वार्थी लोगों ने उनके ऊपर अनेक बार जानलेवा हमले किये और उन्हें समाप्त करने की कोशिश की। ऐसे महान् ऋषि के 200वें जन्म दिवस के उपलक्ष्य में सब आर्यों को यह प्रतिज्ञा करनी चाहिए कि वे वर्तमान सड़ी-गली व्यवस्था के विरुद्ध हर मोर्चे पर डटकर कार्य करेंगे। स्वामी आर्यवेश जी ने गांव-गांव में आर्य समाजों की स्थापना करने, आर्य स्त्री समाज एवं आर्य युवक संगठन खड़े करने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि कोई गांव, ढानी, कस्बा अथवा शहर नहीं बचना चाहिए जहाँ पर आर्य समाज की इकाई न बनी हो। आर्य समाज की शक्ति को बढ़ाने के लिए विशेष रूप से दलितों, युवाओं एवं महिलाओं को अधिक से अधिक आर्य समाज से जोड़ने कोशिश करनी चाहिए।

दहेज एवं महिला उत्पीड़न के विरुद्ध श्री नरदेव बेनीवाल, श्री धनीराम बेधड़क एवं श्रीमती ज्योति आर्या ने भजनों के माध्यम से प्रभावशाली कार्यक्रम प्रस्तुत किया। रात्रि की सभाओं में जनता भजनों के ही कार्यक्रम को विशेष रुचि लेकर सुनती है। इसीलिए इन भजन मंडलियों के द्वारा शानदार कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। तीनों दिन प्रातःकाल यज्ञ हुआ जिसमें गांव के प्रतिष्ठित महानुभावों ने यजमान बनकर आहुतियां प्रदान की। यज्ञ के अवसर पर आचार्य भानू प्रताप वेदालंकार, आचार्य चन्द्रदेव जी आदि विद्वानों के प्रवचन भी होते रहे। इस पूरे आयोजन की व्यवस्था आर्य समाज के प्रधान श्री राजन सिंह, मंत्री श्री यशपाल सिंह तथा कोषाध्यक्ष श्री सुन्दर पाल सिंह आर्य एवं उनकी पूरी कार्यकारिणी ने पुरुषार्थ करके समारोह को सफल बनाने का कार्य किया। इस कार्यक्रम में वयोवृद्ध महाशय चरण सिंह आर्य, महाशय भूदेव आर्य, श्री मनोज कुमार देशवाल, श्री सुभाष आर्य हाथरस, श्री करतार सिंह आदि के अतिरिक्त स्वामी संगीतानन्द, स्वामी निर्भयानन्द, स्वामी प्रकाशानन्द, स्वामी आत्मानन्द, स्वामी महेन्द्रानन्द आदि संन्यासी भी कार्यक्रम में सम्मिलित रहे। आर्य समाज की ओर से स्वामी आर्यवेश जी का सार्वजनिक रूप से अभिनन्दन भी किया गया। कार्यक्रम के मुख्य संयोजक श्री राजवीर शास्त्री ने सभी आगन्तुक विद्वानों एवं अन्य महानुभावों का हार्दिक धन्यवाद ज्ञापित किया।

स्वामी आर्यवेश जी ने महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के 200वें जन्म जयन्ती के उपलक्ष्य में आयोजित इस त्रिदिवसीय समारोह का उद्घाटन करते हुए आह्वान किया कि अब वह समय गया है जब आर्यजनों को पुनः कमर कसकर खड़ा होना होगा और अपनी वैदिक मान्यताओं एवं वैदिक संस्कृति की रक्षा के लिए देशव्यापी अभियान एवं आन्दोलन करना होगा। स्वामी आर्यवेश जी ने आर्य समाज की पृष्ठभूमि पर प्रकाश डालते हुए कहा कि आर्य समाज समय की नब्ज को पहचानने की योग्यता रखता है। आज समाज में बढ़ते हुए जातिवाद, साम्प्रदायिकता, भ्रष्टाचार, नशाखोरी, धार्मिक अन्धविश्वास व पाखण्ड, नारी उत्पीड़न एवं शोषण जैसी भयावह समस्याएं समाज एवं राष्ट्र को खोखला कर रही हैं। अतः आर्य समाज को इन समस्याओं के समाधान के लिए संगठित होकर आगे आना चाहिए। स्वामी आर्यवेश जी ने महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के जीवन पर प्रकाश डालते हुए संक्षेप में बताया कि महर्षि का सम्पूर्ण जीवन संघर्ष एवं टकरावों में बीता



संस्कृता स्त्री पत्रिका "ओम्" संस्कारस्थान स्त्री पत्रिका

महर्षि दयानन्द सरस्वती जी के 200वें जन्म जयन्ती वर्ष के अवसर पर कन्याओं एवं युवतियों के लिए स्वर्णिम अवसर

कन्या चित्र निर्माण एवं योग शिविर

दिनांक : 6 जून, वीरवार, 2024 से 12 जून बुधवार 2024 तक

स्थान : स्वामी इन्द्रवेश विद्यापीठ, गॉव टिटीली, जिला रोहतक (हरियाणा)

सांनिध्य : स्वामी आर्यवेश जी, प्रधान सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा नई दिल्ली

पाँच सौ कन्याएँ एवं युवतियाँ भाग लेंगी

शिविर के मुख्य आकर्षण

- राष्ट्रीय भावना, अनुशासन, नैतिक शिक्षा तथा परोपकार की शिक्षा दी जाएगी।
- योगासन, प्राणायाम, जूटो-काटे आदि शारीरिक एवं आत्मरक्षा सम्बन्धी प्रशिक्षण दिया जाएगा।
- वैदिक विद्वानों द्वारा संध्या, यज्ञ, आर्य संस्कृति व वैदिक शिक्षाओं पर व्याख्यान तथा शंका समाधान किया जाएगा।
- धर्मित महिलाओं द्वारा जीवन में सफलता के गुर सिखाए जाएंगे।
- व्यक्तिगत विकास, बहनूच कला एवं आत्म विश्वास के विकास का प्रशिक्षण दिया जाएगा।
- भोजन की व्यवस्था पूर्णतः निःशुल्क रहेगी।

आवश्यक नियम व निर्देश

- अनुशासन का पालन आवश्यक होगा।
- कोई भी कौमती सामान अपने साथ न लेकर आए।
- शुद्ध अनुकूल विस्तर, टॉर्ष, सफेद सूट व मित्र्य प्रयोग होने वाला सामान साथ लाएं।
- इच्छुक छात्राएँ 200 रुपये प्रवेश शुल्क सहित अपना प्रवेश-पत्र अपने माता-पिता/अभिभावक द्वारा अनुमोदित कराकर 30 मई तक अवश्य जमा करवाएं। सीटें सीमित होने के कारण विलम्ब से आने वाले आवेदन स्वीकृत नहीं होंगे।

ढानी महानुभावों से अपील

इस सार्वजनिक शिविर के प्रवर्धन एवं भोजन प्रदान करने के लिए आप अपने ढानी महानुभावों के सहयोग से ही इस कार्य को पूर्ण होंगे। अतः आपसे प्रार्थना है कि राष्ट्र निर्माण के इस सफल बनाने के लिए आप अधिक से अधिक आर्थिक सहयोग करें। आप यदि धरदारों के रूप में योगदान देना चाहते हैं तो समस्त क्रास बैंक/युवा निर्माण अभियान अथवा स्वामी इन्द्रवेश फाउण्डेशन के नाम से भिजवाने की कृपा करें। यदि वस्तु रूप में दान देना चाहें तो आप आटा, दाल, चावल, शुद्ध धी, सरसों का तेल, दलिया, चीनी, दूध, सब्जी, मसाले आदि सामान भिजवा कर सहयोग कर सकते हैं। आपके द्वारा दिए गए दान से कन्या चित्र निर्माण की पवित्र यज्ञ सफल होगा तथा आप पुण्य के भागी बनेंगे। UPI/AC-2978000100105126 (युवा निर्माण अभियान) AC-2978000100105117 (स्वामी इन्द्रवेश फाउण्डेशन) IFSC Code-PUNB0297800.

आयोजक : युवा निर्माण अभियान, सार्वदेशिक आर्य युवती परिषद् धर्म प्रतिष्ठान एवं स्वामी इन्द्रवेश फाउण्डेशन

कार्यालय - स्वामी इन्द्रवेश विद्यापीठ टिटीली, रोहतक (हरियाणा)

सम्पर्क नं. - 9416630916, 9468165946, 7015528463, 9253726236

मुस्कराइए खुलकर हंसिए

मुस्कराहट में अदभुत आकर्षण होता है। मुस्कराता चेहरा सभी को अच्छा लगता है और इसे देखकर स्वाभाविक तौर पर सभी के चेहरों पर मुस्कराहट फैल जाती है; उदास चेहरे में भी खुशी की लहर आ जाती है।

मुस्कराहट स्वाभाविक होने के साथ-साथ बनावटी भी हो सकती है। यह स्वाभाविक तब होती है, जब यह अंदर की गहराइयों से फूटकर निकलती है और बनावटी तब होती है, जब केवल दूसरों को दिखाने के लिए होती है। स्वाभाविक मुस्कराहट के लिए किसी कारण की जरूरत नहीं होती, आंतरिक प्रसन्नता सहज ही चेहरे पर मुस्कराहट के तौर पर खिल जाती है और बनावटी मुस्कराहट दूसरों को धोखा देने के साथ-साथ खुद को भी धोखा देती है। इसलिए यदि मुस्कराने का अभ्यास डालना है तो सहज मुस्कराहट को अपनाना चाहिए।

जब व्यक्ति बहुत परेशान होता है, उदास या दुखी होता है तो उसकी यह सहज मुस्कराहट एक पल में गायब हो जाती है। चेहरे पर उदासी, गंभीरता, घबराहट दिखने लगती है। इसे कैसे दूर करना चाहिए? यदि व्यक्ति इसे दूर करने का उपाय कर सके तो शायद अपनी जिंदगी को बहुत खुशहाल बना सकता है। इसके लिए सबसे पहले अपने जीवन के उन पलों को याद करना चाहिए, जिनके स्मरण मात्र से आप पुलकन से भर जाते हैं। अपने उन दोस्तों को, साथियों को, परिवार के सदस्यों को या उन बातों को याद करना चाहिए और उन्हें बताना चाहिए, जिन्हें याद करते ही आपके चेहरे पर सहज मुस्कराहट फैल जाती है। दूसरे उपाय में अपने चेहरे को दर्पण में देखना चाहिए कि वह कैसा दिख रहा है? पहले आप सामान्य रूप से स्वयं को गौर से देखें, फिर मुस्कराकर देखें। इसके द्वारा स्वयं में ही फरक महसूस होगा। तीसरा उपाय यह करना चाहिए कि मुस्कराते हुए चेहरों को गौर से देखना चाहिए। उनकी भाव-भंगिमा, उनकी प्रसन्नता को अपने भीतर भी अनुभव करके सहज तौर पर मुस्कराने का प्रयास करना चाहिए। चौथा एक उपाय यह भी है कि आप प्रकृति के संपर्क में अधिक से अधिक रहें। प्राकृतिक वातावरण का संपर्क, झील-नदियों में स्नान, प्रातः भ्रमण, सूर्योदय का समय जब अनेक पक्षियों का कलरव होता है, फूल खिलते हैं, टंडी-टंडी बयार बहती है, तो सहज ही मन प्रसन्न हो जाता है। इस समय का आनंद आप अकेले रहकर भी ले सकते हैं, लेकिन प्रकृति से दूर स्वयं को अकेले कमरे में बंद कर लेना, किसी से मेल-जोल न करना, दुखी-परेशान रहना सहज प्रसन्नता व मुस्कराहट को छीन लेता है।

‘मुस्कराहट’ एक ऐसी यूनियर्सल लैंग्वेज है, जिससे दुनिया के किसी भी कोने में कोई भी व्यक्ति सहजता से समझ सकता है। सहज मुस्कराहट के बहुत सारे फायदे हैं, जिन्हें शोध अध्ययनों ने प्रमाणित किया है। वैज्ञानिकों ने अपने अध्ययनों में पाया है कि यदि आप अपनी जिंदगी की डोर को लंबा खींचना चाहते हैं तो मुस्कराइए; सिर्फ मुस्कराइए लेकिन बनावटी नहीं, स्वाभाविक तौर पर। स्वाभाविक मुस्कराहट या हँसी की कीमत क्या है और इसके फायदे क्या हैं, यह तो उन पलों को महसूस करके ही जाना जा सकता है, जिस पल आप सहज तौर पर मुस्कराते हैं या खिलखिलाकर हँसते हैं और कभी-कभी तो इतना हँसते हैं कि पेट में दर्द हो जाता है और लगता है कि इससे ज्यादा अब नहीं हँसा जा सकता और फिर भी हँसी रुकती नहीं है। इस हँसी के माध्यम से पूरे परिवार में ऐसी सुगंध फैलती है कि हर कोई इसके आगोश में शामिल होना चाहता है।

‘न्यू साइंटिस्ट’ में प्रकाशित रिपोर्ट के मुताबिक अमेरिकी खिलाड़ियों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि 1950 के दौरान जिन खिलाड़ियों के चेहरों पर अपने खेल के दौरान लिए जाने वाले अधिकतर फोटोज

में निश्चल और वास्तविक मुस्कानें थीं, वे उन खिलाड़ियों की तुलना में ज्यादा जीए, जो चिड़चिड़े, उदास या खिन्न थे तथा जिन्होंने नकली मुस्कान ओढ़ी हुई थी। अमेरिका की मिशीगन स्थित वेन स्टेट यूनिवर्सिटी के प्रमुख वैज्ञानिक अर्नेस्ट एबेल के मुताबिक प्रमुख अमेरिकी लीग के समान खिलाड़ी, जिनके चेहरों पर सहज स्वाभाविक मुस्कान कायम रहती थी, वे अपने उन खिलाड़ियों की तुलना में सात साल ज्यादा जीए, जो कैमरों के सामने भी मुस्कराए नहीं थे। अध्ययन में यह ध्यान सामने आई है कि खुशमिजाज लोग स्वस्थ जीवन जीते हैं।

ईमानदार मुस्कानों को ‘डचेन स्माइल्स’ के तौर पर भी जाना जाता है। 19वीं सदी में तंत्रिकाविज्ञानियों ने इसे विस्तार से परिभाषित किया है। इस तरह की मुस्कान में मुँह के किनारे और आँखों के चारों ओर की मांसपेशियों की भागीदारी होती है। विशेषज्ञ इस तरह की मुस्कराहटों की पहचान फोटो देखकर सहजता से कर लेते हैं। इस मुस्कराहट पर भी शोध अध्ययन किया गया। अर्नेस्ट एबेल और उनके चार सहयोगी जो यह नहीं जानते थे कि यह अध्ययन किस मकसद से हो रहा है, को सिर्फ मुस्कराहटों के विश्लेषण का प्रशिक्षण दिया गया। इन वैज्ञानिकों ने 230 खिलाड़ियों के फोटोग्राफ्स का विश्लेषण किया, जिन्होंने 1950 के दौरान प्रमुख मैचों में हिस्सा लिया था। वैज्ञानिकों ने इन्हें न मुस्कराने वाले (नॉन स्माइलर्स) और वास्तविक मुस्कराहट (डचेन स्माइलर्स) वाले समूहों में बांटा। इसके बाद उन्होंने उन 184 खिलाड़ियों की जीवनावधि में झांका, जो पहले ही मर चुके थे। उन्होंने पाया कि मृत खिलाड़ियों में से ‘वास्तविक मुस्कराहट’ वाले खिलाड़ी सबसे ज्यादा उम्र जीए। इसके बाद वे खिलाड़ी थे, जिनकी मुस्कराहट बनावटी थी। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग मुस्कराते नहीं हैं, उनका 80 साल की उम्र तक पहुंचने का अवसर मात्र 50 प्रतिशत था, जबकि वास्तविक मुस्कराहट वालों का यह प्रतिशत 70 था।

हँसने, मुस्कराने के फायदे को जानकर ही पूरी दुनिया में इसे फैलाने के लिए विश्व हास्य योग आंदोलन की स्थापना की गई। इसके संस्थापक डॉ. मदन कटारिया ने विश्व हास्य दिवस की शुरुआत 11 जनवरी, 1998 को मुंबई से की। इस दिन दुनिया भर में लाफ्टर क्लब से लगभग 10,000 ने इसमें भाग लिया। विश्व हास्य दिवस की शुरुआत दुनिया भर में शांति की स्थापना और मानव मात्र में भाईचारे और सद्भाव के उद्देश्य से हुई। विश्व हास्य दिवस की लोकप्रियता हास्य योग आंदोलन के जरिए पूरी दुनिया में फैल गई। आज पूरे विश्व में छह हजार से भी अधिक हास्य क्लब हैं, जो मई महीने के पहले रविवार को विश्व हास्य दिवस का आयोजन करते हैं।

‘हँसना’ प्राकृतिक रूप से हमारे जीवन का हिस्सा है, जो हमें जन्म के साथ ही मिलता है। जीवन के पहले सप्ताह में ही शिशु हँसना शुरू करता है और कुछ ही महीनों में कहकहा लगाने लगता है। हँसी इन्फेक्शन के समान होती है। यह कफ, कोल्ड जैसी बीमारियों से भी अधिक तेजी से फैलती है। जब हम मिल जुलकर हँसते हैं तो यह एक दूसरे को करीब लाने के साथ ही खुशियों में बढ़ोतरी भी करती है। रोमांच और खुशी के मिले जुले प्रभाव के कारण काया में परिवर्तन का कारण भी बनती है। हँसी इम्यून सिस्टम को भजबूत करती है, एनर्जी बढ़ाती है, दर्द भुलाती है, साथ ही तनाव से होने वाले नुकसान को बचाती है। इस बिना मूल्य की दवाई का सबसे बेहतर हिस्सा यह है कि यह रोमांचक और मुफ्त होने के साथ ही आसानी से प्रयोग किया आने वाला है। ऐसा नहीं है कि हँसी केवल हमारे मस्तिष्क और शरीर के लिए ही फायदेमंद है, बल्कि इससे संबंधों और सामाजिकता पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

तनाव, दुःख और द्वन्द को दूर करने के लिए भी तीव्र एंटीडोट का काम करती है। कोई भी चीज बॉडी और माइंड को दोबारा से संतुलन में लाने के लिए

उतनी तेजी से काम नहीं करती, जितनी कि स्वस्थ हँसी। जल्दी ही स्वस्थ करने और नई स्फूर्ति पैदा करने की शक्ति वाली हँसी में किसी भी समस्या से उभरने, रिश्तों को मजबूत करने और शारीरिक व भावनात्मक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की ताकत होती है।

दिल से निकलने वाली हँसी 45 मिनट के अंदर आपकी मांसपेशियों को आराम पहुंचाते हुए, शारीरिक और मानसिक तनाव से छुटकारा दिलाती है। यह तनाव हॉर्मोन्स को कम करते हुए इम्यून सेल्स और इन्फे फाइटिंग एंटीबाडीज में वृद्धि करती है, जिससे व्यक्ति में किसी भी बीमारी का सामना करने की क्षमता बढ़ती है। शरीर को प्राकृतिक रूप से अच्छा महसूस कराने वाले रसायन एंडोर्फिन्स होते हैं, एंडोर्फिन्स दर्द को अस्थायी रूप से कम करने में सक्षम होते हैं। हँसने की क्रिया एंडोर्फिन्स के साथ को सक्रिय करती है और रक्तवाहिनियों की क्रिया पद्धति को सुधारकर रक्त के बहाव में वृद्धि करती है, जिससे हार्टअटैक और दूसरी कार्डियोवैस्कुलर समस्याओं से सुरक्षा होती है।

संबंधों को बेहतर बनाने के लिए आपसी मेल-मिलाप के साथ-साथ मिल-जुलकर हँसना भी जरूरी है। प्रतिदिन के पारस्परिक क्रिया कलाप में जितनी खिलखिलाहट होगी, उतना ही मन स्वस्थ, प्रसन्न, शांत एवं उत्साहित होगा, जिससे किए जाने वाले कार्य की गुणवत्ता बढ़ने के साथ-साथ परिवार एवं दोस्तों के साथ संबंधों की गुणवत्ता भी उतनी ही बढ़ेगी। कई बार लोग हँसने के लिए दूसरों का मजाक बनाते हैं, उन्हें चिढ़ाते हैं, परेशान करते हैं और खूब ठहाके लगाते हैं। ऐसा करने वाले व्यक्ति अपने मन को खुश तो कर लेते हैं, लेकिन दूसरों के मन को दुखी करते हैं। ऐसी हँसी जो किसी को कष्ट पहुँचाए, दुःख दे, कभी भी हितकर नहीं होती। हँसी तो वह खुशबू है, जिसके फैलने से वातावरण सुगंधित हो जाता है, टूटे हुए दिल जुड़ते हैं, बिगड़े हुए रिश्ते संवरते हैं।

हँसी तकलीफदेह भावनाओं को खत्म करने का काम करती है। हँसने से गुस्से, चिड़चिड़ापन या दुःख का एहसास ही नहीं होता। यह तनाव को कम करके मन को विश्रान्ति प्रदान कर ऊर्जा में वृद्धि करती है, जिससे कार्य पर ज्यादा अच्छी तरह ध्यान केंद्रित होता है और कार्य करने की शैली भी सुधरती है। हँसना-खिलखिलाना अपनी खुशी और बेफिक्री को इजहार करने का एक स्वाभाविक तरीका है। वैज्ञानिकों ने अपने एक अध्ययन के बाद कहा है कि खिलखिलाहटों से इन विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) की सफलता की संभावना बढ़ जाती है। अमेरिकन सोसाइटी फॉर मेडिसिन एंड फर्टिलिटी एंड स्टेरिलिटी ने इस संबंध में एक रिपोर्ट प्रकाशित की है, जिसमें करीब 200 ऐसी महिलाओं का अध्ययन किया गया, जो संतानोत्पत्ति संबंधी इलाज करा रही थीं। आईवीएफ तकनीक के अंतर्गत महिलाओं के शरीर के बाहर प्रयोगशाला में अंडाणु का शुक्राणु से निषेचन कराया जाता है। जिन महिलाओं को अध्ययन में शामिल किया गया, उनमें आईवीएफ तकनीक से भ्रूण प्रत्यारोपित किए गए थे, पर इसके बाद उनमें से आधी महिलाओं को हँसाने-खिलखिलाने के मकसद से ‘मेडिकल क्लाउनिंग’ की सहूलियत दी गई। इससे यह पाया गया कि इस सुविधा ने 36.4 फीसदी महिलाओं के गर्भवती बनने में सकारात्मक भूमिका निभाई।

सभी देवी-देवताओं के चेहरों पर एक सहज मुस्कराहट होती है। सहज मुस्कान चेहरे की सुंदरता को बढ़ाने के साथ-साथ दुःख कष्ट को भी पल में भुलाती है। भगवान श्रीकृष्ण के चेहरे पर बनी रहने वाली सहज मुस्कान कभी भी किसी भी परिस्थिति में कम नहीं हुई और यही उनके व्यक्तित्व का सबसे बड़ा आकर्षण था। अपनी सहज मुस्कान, खिलखिलाहट सदैव बनाए रखनी चाहिए। मुस्कराते रहें, हँसते रहें।

थाइराइड रोग (Thyroid Disease)

- डॉ त्रिभुवन नाथ श्रीवास्तव

परिचय : जब यह रोग किसी व्यक्ति को हो जाता है तो उसकी थाइराइड ग्रन्थि में वृद्धि हो जाती है जिसके कारण शरीर के क्रिया-कलापों में अत्यधिक परिवर्तन आ जाता है। यह रोग स्त्रियों में अधिक होता है। यह रजोनिवृत्ति के समय, शारीरिक तनाव, गर्भावस्था के समय, यौवन प्रवेश के समय अधिक प्रभाव डालता है।

थाइराइड रोग निम्न प्रकार का होता है -

थाइराइड का बढ़ना - इस रोग के होने पर थाइराइड ग्रन्थि द्वारा अधिक हारमोन्स स्राव होने लगता है।

थाइराइड के बढ़ने के लक्षण : इस रोग से पीड़ित रोगी का भार कम होने लगता है, शरीर में अधिक दुर्बलता होने लगती है, गर्मी सहन नहीं होती है, शरीर से अधिक स्वेद आने लगता है, अंगुलियों में अधिक कंपकपी होने लगती है तथा घबराहट होने लगती है। इस रोग के कारण रोगी का हृदय बढ़ जाता है, रोगी व्यक्ति को मूत्र बार-बार आने लगता है, स्मरणशक्ति दुर्बल होने लगती है, भूख नहीं लगती है तथा उच्च रक्तचाप का रोग हो जाता है। कई बार तो इस रोग के कारण रोगी के केश भी झड़ने लगते हैं। इस रोग के हो जाने पर स्त्रियों के मासिक धर्म में अनियमितता होने लगती है।

थाइराइड का संकुचित होना - इस रोग के हो जाने पर थाइराइड ग्रन्थि के द्वारा कम हारमोन बनने लगते हैं।

थाइराइड के संकुचन के लक्षण : इस रोग के होने पर रोगी व्यक्ति का भार बढ़ने लगता है तथा उसे शीत लगने लगती है। रोगी के पेट में विबंध बनने लगती है, रोगी के बाल रुखे-सूखे हो जाते हैं। इसके अलावा रोगी की कटि प्रदेश में शूल, नाड़ी की गति मंद हो जाना, जोड़ों में अकड़न तथा चेहरे पर शोथ हो जाना आदि लक्षण प्रकट हो जाते हैं।

घेंघा (गलगंड) - इस रोग के कारण थाइराइड ग्रन्थि में शोथ आ जाती है तथा यह शोथ गले पर हो जाती है। इस रोग से पीड़ित रोगी के गले पर कभी-कभी यह शोथ नहीं दिखती है लेकिन त्वचा पर यह अनुभव की जा सकती है।

घेघा (गलगंड) रोग होने के लक्षण :- इस रोग से पीड़ित रोगी की एकाग्रता शक्ति (सोचने की शक्ति) दुर्बल हो जाती है। रोगी को आलस्य आने लगता है

तथा उसे उदासी भी हो जाती है। रोगी व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है, मानसिक संतुलन खो जाता है और शरीर भार भी कम होने लगता है। किसी भी कार्य को करने में रोगी का मन नहीं करता है। धीरे-धीरे शरीर के भीतरी भागों में अवरोध आने लगती है।

थाइराइड रोग होने का कारण :- यह रोग अधिकतर शरीर में आयोडीन की कमी के कारण होता है।

यह रोग उन व्यक्तियों को भी हो जाता है जो अधिकतर पका हुआ भोजन करते हैं तथा प्राकृतिक भोजन कदापि नहीं करते हैं। प्राकृतिक भोजन करने से शरीर में आवश्यकतानुसार आयोडीन मिल जाता है लेकिन अधिक पका हुआ खाने में आयोडीन नष्ट हो जाता है।

मानसिक, भावनात्मक तनाव, अनुचित प्रकार से आहार विहार और विचार तथा दूषित भोजन का सेवन करने के कारण भी यह रोग हो सकता है।

थाइराइड रोगों का प्राकृतिक चिकित्सा से उपचार :- थाइराइड रोगों का उपचार करने के लिए रोगी व्यक्ति को कुछ दिनों तक फलों का रस (नारियल पानी, पत्तागोभी, अनन्नास, संतरा, सेब, गाजर, चुकन्दर, तथा अंगूर का रस) पीना चाहिए तथा इसके बाद 3 दिन तक फल तथा तिल को दूध में डालकर पीना चाहिए। इसके बाद रोगी को सामान्य भोजन करना चाहिए जिसमें हरी सब्जियाँ, फल तथा सलाद और अंकुरित दाल अधिक मात्रा में हो। इस प्रकार से कुछ दिनों तक उपचार करने से यह रोग ठीक हो जाता है।

इस रोग से पीड़ित रोगी को कम से कम 1 वर्ष तक फल, सलाद, तथा अंकुरित भोजन का सेवन करना चाहिए।

सिंघाड़ा, मखाना तथा कमलगट्टे का सेवन करना भी लाभदायक होता है।

घेंघा रोग को ठीक करने के लिए रोगी को 2 दिन के लिए उपवास रखना चाहिए और उपवास के समय में केवल फलों का रस पीना चाहिए। रोगी को एनिमा क्रिया करके पेट को शुद्ध करना चाहिए। इसके उपरान्त प्रतिदिन उदरस्नान तथा मेहनस्नान करना चाहिए।

थाइराइड रोगों से पीड़ित रोगी को तली-भुनी चीजें, मैदा, चीनी, चाय, कॉफी, मदिरा, डिब्बाबंद खाद्य

पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

1 कप पालक के रस में 1 बड़ा चम्मच मधु मिलाकर फिर चुटकी भर जीरे का चूर्ण मिलाकर प्रतिदिन रात के समय में सोने से पहले सेवन करने से थाइराइड रोग ठीक हो जाता है।

कंठ के पास गांठों पर भापस्नान देकर दिन में 3 बार मिट्टी की पट्टी बांधनी चाहिए और रात के समय में घघांठों पर हरे रंग की बोटल का सूर्यतप्त तेल लगाना चाहिए।

इस रोग को ठीक करने के लिए सबसे पहले रोगी व्यक्ति को उन चीजों का भोजन में अधिक प्रयोग करना चाहिए जिसमें आयोडीन की अधिक मात्रा हो।

1 गिलास पानी में 2 चम्मच साबुत धनिये को रात के समय में भिगोकर रख दें तथा प्रातः के समय में इसे मसलकर उबाल लें। जब पानी चौथाई भाग रह जाये तो खाली पेट इसे पी लें तथा गर्म पानी में नमक डालकर गरारे करें। इस प्रकार से प्रतिदिन उपचार करने से थाइराइड रोग ठीक हो जाता है।

थाइराइड रोगों को ठीक करने के लिए रोगी व्यक्ति को अपने पेट पर मिट्टी की गीली पट्टी करनी चाहिए तथा इसके उपरांत एनिमा क्रिया करके अपने पेट को स्वच्छ करना चाहिए और इसके उपरांत कटिस्नान करना चाहिए। इसके फलस्वरूप यह रोग कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।

इस रोग से पीड़ित रोगी को अधिक से अधिक आराम करना चाहिए जिससे थकावट न आ सके और रोगी व्यक्ति को पूरी नींद लेनी चाहिए। मानसिक, शारीरिक समस्या तथा भावनात्मक तनाव यदि रोगी व्यक्ति को है तो उसे दूर करना चाहिए और फिर प्राकृतिक चिकित्सा से अपना उपचार कराना चाहिए।

अंतःस्रावी ग्रन्थियों को ठीक करने के लिए कई प्रकार की यौगिक क्रियाएं तथा योगासन हैं। जिनको प्रतिदिन करने से यह रोग ठीक हो जाता है। ये यौगिक क्रियाएं तथा योगासन इस प्रकार हैं - योगमुद्रासन, योगनिद्रा, शवासन, पवनमुक्तासन, सुप्तवज्रासन, मत्स्यासन आदि।

प्राणायाम में, उज्जायी विशेष महत्व रखता है, विशुद्धि चक्र की शुद्धि क्रिया, तथा शेष चारों प्रथम सूक्ष्म क्रियाएं, संधि योग व्यायाम के साथ करें। चक्रों पर ध्यान करें।

ओ३म्
दैनिक
यज्ञ पद्धति



सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा

रामलीला मैदान, नई दिल्ली-110002

दूरभाष :- 011-23274771

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा द्वारा प्रकाशित 'दैनिक यज्ञ पद्धति'

आर्यजनों की भारी माँग पर आर्य समाजों के साप्ताहिक सत्संगों तथा विशिष्ट बृहद्यज्ञों की सामान्य यज्ञ पद्धति (महर्षि दयानन्द जी द्वारा प्रणीत पंच महायज्ञ सहित) इस पुस्तक में समाहित की गई है। इसके अतिरिक्त विशेष मन्त्र, विशेष प्रार्थनाएँ तथा भजन संग्रह का भी समावेश इस महत्वपूर्ण पुस्तक में किया गया है। यज्ञ की यह पुस्तक अत्यन्त आकर्षक तथा सुन्दर टाइटल के साथ बढ़िया कागज के ऊपर छपकर तैयार है। 50 पृष्ठों तथा 23X36 के 16वें साईज की इस पुस्तक का मूल्य 18/- रुपये रखा गया है। लेकिन 100 पुस्तक लेने पर मात्र 1000/- रुपये में उपलब्ध कराई जा रही है। डाक व्यय अतिरिक्त देय होगा।

प्राप्ति स्थान - सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा,
"महर्षि दयानन्द भवन" 3/5 आसफ अली रोड, नई दिल्ली-2

दूरभाष :- 011-23274771, 011-42415359

मो.:-8218863689

सोशल मीडिया के
माध्यम से
स्वामी आर्यवेश जी
से जुड़ें



आर्य समाज के त्यागी, तपस्वी एवं तेजस्वी संन्यासी स्वामी आर्यवेश जी से जुड़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें :-
www.facebook.com/SwamiAryavesh व फेसबुक पेज को लाइक करें तथा अन्य मित्रों को भी प्रेरित करें।
ई-मेल : aryavesh@gmail.com
दूरभाष : 011-23274771, 42415359

प्रतिष्ठा में :-

अवितरण की दशा में लौटारें -
सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा
"दयानन्द भवन" 3/5 आसफ अली रोड, नई दिल्ली-110002

आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब (रजि.), गुरुदत्त भवन, किशनपुरा चौक, जालन्धर कैम्प कार्यालय - आर्य समाज ग्रीन पार्क-1- कूल रोड, जालन्धर की नवनिर्वाचित कार्यकारिणी एवं अन्तरंग सदस्यों की सूची



आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब (रजि.) के प्रधान श्री अश्विनी कुमार एडवोकेट जी कार्यकारिणी गठन के बाद सभा को सम्बोधित करते हुए

आर्य प्रतिनिधि सभा पंजाब (रजि.) गुरुदत्त भवन, किशनपुरा चौक, जालन्धर, कैम्प कार्यालय - आर्य समाज ग्रीन पार्क-1-कूल रोड, जालन्धर (पंजाब) का साधारण अधिवेशन दिनांक 7 अप्रैल, 2024 को अमृतसर में सम्पन्न हुआ। जिसमें वर्ष 2024-2025, 2025-2026 व 2026-2027 के लिए निम्नलिखित कार्यकारिणी एवं अन्तरंग सदस्य चुने गये। चुनाव की प्रक्रिया नियुक्त चुनाव पर्यवेक्षक स्वामी आदित्यवेश जी की उपस्थिति में सम्पन्न हुई। कार्यकारिणी की सूची निम्न प्रकार है :-

श्री अश्विनी कुमार शर्मा एडवोकेट	-	प्रधान
श्री सुलक्षण सरिन एडवोकेट	-	उपप्रधान
श्री अरविन्द मेहता	-	उपप्रधान
डॉ. नवीन आर्य	-	उपप्रधान
श्री अजय सूद	-	उपप्रधान
श्री विकास आर.पी. शर्मा	-	उपप्रधान
श्री अश्विनी कुमार शर्मा	-	उपप्रधान
श्री तुशार गोयल	-	उपप्रधान
श्री ओम प्रकाश आर्य	-	महामंत्री
श्री तिलकराज	-	मंत्री
श्री रामपाल गर्ग	-	मंत्री
श्री गौरव शर्मा	-	मंत्री
श्री तरसेम लाल	-	मंत्री
श्री राकेश काठिया एडवोकेट	-	मंत्री
श्री देवपाल आर्य	-	मंत्री
श्री अवनीश चौहान	-	मंत्री
श्री परमजीत	-	कोषाध्यक्ष



डॉ. रजनी शर्मा	-	रजिस्ट्रार आर्य विद्या परिषद्, पंजाब(रजि.)
श्री हंसराज शर्मा	-	अधिष्ठाता साहित्य विभाग
श्री सूर्य प्रकाश	-	अधिष्ठाता आर्य वीरदल
श्रीमती सुनीता पसाहन	-	अधिष्ठाता वेद प्रचार
श्रीमती राकेश आर्या	-	सदस्य
श्री नवल सरिन	-	सदस्य
श्रीमती मधुर भाषिणी	-	सदस्य
श्री अंशुल गर्ग	-	सदस्य
श्री साहिल अरोड़ा	-	सदस्य
श्री अमृतपाल रींकू	-	सदस्य
श्री मदन लाल शर्मा	-	सदस्य
श्री वेद प्रकाश महाजन	-	सदस्य
श्री विजय कुमार	-	सदस्य
श्री अजय कुमार	-	सदस्य
श्रीमती राजरानी	-	सदस्य
श्री अशोक मेहता	-	सदस्य
श्री नवराज शर्मा	-	सदस्य
श्री यशपाल ठाकुर	-	सदस्य
श्रीमती सुलोचना आर्या	-	सदस्य
श्री अशोक वर्मा	-	सदस्य
श्री आत्म प्रकाश	-	सदस्य
श्रीमती उषा शर्मा	-	सदस्य
श्री जगजीवन सूद	-	सदस्य
श्रीमती शारदा शर्मा	-	सदस्य
श्री सुदेश आर्य	-	सदस्य
श्री कमल कुमार	-	सदस्य
श्री अनिल लारोया	-	सदस्य
श्री प्रवीण आर्य	-	सदस्य
श्री पंकज वर्मा	-	सदस्य
श्री सुशील कुमार	-	सदस्य
श्री रोहित खुराना	-	सदस्य
श्री केवल कृष्ण	-	सदस्य
श्री साहिल	-	सदस्य
श्री राज कुमार	-	सदस्य

प्रो० विठ्ठलराव आध, सभा मंत्री, प्रकाशक व मुद्रक द्वारा सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, 3/5 महर्षि दयानन्द भवन, (रामलीला मैदान/आसफ अली रोड), नई दिल्ली-110002 के लिए प्रकाशित तथा ज्योति प्रिंटिंग प्रेस, ई-94, सैक्टर-6, नोएडा-201301 से प्रकाशित एवं मुद्रित। (दूरभाष : 011-23274771, 42415359)

सम्पादक : प्रो० विठ्ठलराव आर्य (सभा मंत्री) मो.:0-9849560691, 0-9013251500 ई-मेल : sarvadeshik@yahoo.co.in, sarvadeshikarya@gmail.com वैबसाइट : www.vedicaryasamaj.com

वैदिक सार्वदेशिक साप्ताहिक में छपे लेखों तथा विचारों से सम्पादक या सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा की सैद्धान्तिक मतैक्यता होना अनिवार्य नहीं है।