www.thearyasamaj.org

Date of Publication: 25 September 2013

कमल ज्योति

(मासिक पत्र)

वर्ष-7, अंक-6 अक्टूबर 2013 विक्रमी संवत् 2070 सृष्टि संवत् 1960853113 एक प्रति का मूल्य 10/-रुपये आजीवन शुल्क 1100/-रुपये

ओ३म्

संस्थापक

भजनप्रकाश आर्य

संरक्षक

ओमप्रकाश हसीजा

प्रधान सम्पादक

आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री

चलभाष : 9810084806

सम्पादक

एल.आर. आहूजा

आचार्य शिव नारायण शास्त्री

अतुल आर्य

चलभाष : 9718194653

दूरभाष : 011-27017780

सहयोगी सम्पादक

प्रिंसीपल हर्ष आर्या

चलभाष : 9999114012

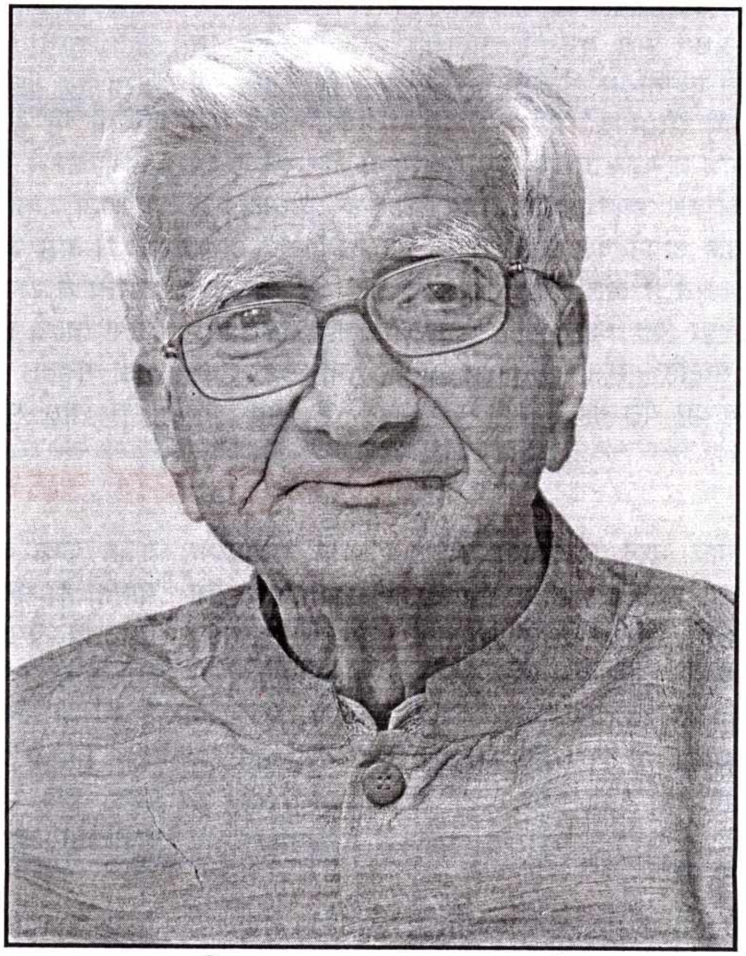
राजीव आर्य

चलभाष : 9212209044

नरेन्द्र आर्य 'सुमन'

चलभाष : 9213402628

प्रथम वार्षिकी



श्री भजन प्रकाश आर्य

जन्मः 7.9.1936, देहावसानः 20.10.2012

सौम्य एवं भव्य आकृति, सादी वेषभूषा, मुखमण्डल पर खेलती मुस्कान, विनोदी स्वभाव, चुम्बकीय व्यक्तित्व, बोलचाल और व्यवहार में आत्मीयता, आतिथ्य में सदा तत्पर, कर्त्तव्य पालन में हमेशा सजग-ऐसे थे, हमारे सर्वप्रिय बन्धु श्री भजन प्रकाश आर्य।

www.thearyasamaj.org

सब यज्ञों का महान् तत्त्व विश्वतोधार होना

स्वर्यन्तो नापेक्षन्तऽआ द्याꣳ रोहन्ति रोदसी।
यज्ञं ये विश्वतोधारꣳ सुविद्वाꣳसो वितेनिरे॥

–यजु. 17.68, अथर्व 4.14.4

ऋषिः–**भृगुः**॥ देवता–**आज्यम्**॥ छन्दः–**अनुष्टुप**॥

शब्दार्थ– ये= जो **सुविद्वांसः**=उत्तम ज्ञानी महापुरुष **विश्वतोधारं यज्ञम्**= विश्वतोधार यज्ञ को, सबको सब ओर से धारण करने वाले यज्ञ को **वितेनिरे**=विस्तृत करते हैं वे **स्वः यन्तः**=आनन्दमय स्थिति को जाते हुए **न अपेक्षन्त**=किसी अन्य वस्तु की अपेक्षा नहीं करते या नीचे नहीं देखते, **रोदसी**=वे द्यावापृथिवी को लाँघकर **द्याम्**=द्युलोक में **आरोहन्ति**=चढ़ जाते हैं।

विनय– हमारे सब यज्ञ 'विश्वतोधार' होने चाहिए, पर प्रायः हमारे यज्ञ एकतोधार होते हैं। इसका अर्थ यह है कि हम दूर देखकर, सब संसार को दृष्टि में रखकर लोकोपकार नहीं करते, अतः हमारे ये यज्ञकार्य परिमित, अदूरगामी और एकपक्षीय होते हैं। हम केवल अपने समाज, अपने कुटुम्ब, केवल एक संस्था या केवल अपने देश व राष्ट्र के हित के लिए अपने उपकार-कार्य करते हैं और उनके लिए बड़े-बड़े स्वार्थ-त्याग तक करते हैं, पर यह ध्यान नहीं रखते कि वह संस्थाहित, देशहित, वह राष्ट्रहित संसार के हित के भी अविरूद्ध होना चाहिए। विश्वतोधार यज्ञ वह है जो 'सर्वभूतहित' के लिए होता है, जो सम्पूर्ण विश्व के भले के लिए, प्राणिमात्र के हित की दृष्टि से होता है, अथवा यूँ कहें कि जो परमात्मा की प्रीत्यर्थ होता है। वही यज्ञ पूरी तरह फैला, वितत होता है, व्यापक होता है। वही यज्ञ 'विष्णु' कहाता है। पर यज्ञ के इस 'विष्णु', 'विश्वतोधार' रूप को संसार में कुछ उत्तम ज्ञानी ही समझते हैं और ये विरले ही उसे वितत करते हैं, अतः ये 'सुविद्वान' तो शीघ्र ही पृथिवी और अन्तरिक्ष के स्थूल और मानसिक लोकों को लाँघकर आत्मा के सुखमय और प्रकाशमय लोक में चढ़ जाते हैं, आसानी से पहुँच जाते हैं। वे उस आत्मिक सुख की ओर जाते हुए, उसका आनन्द लेते हुए दुनिया की किसी भी अन्य वस्तु की परवाह नहीं करते। 'विश्वतोधार' यज्ञ करनेवालों को 'स्वः' का एक ऐसा दृढ़ अवलम्बन मिल जाता है कि वे फिर संसार के अन्य किसी भी सहारे की तनिक भी अपेक्षा नहीं करते। चाहे उनके साथी उनसे छिन जाएं, उनका प्रभुत्व नष्ट हो जाए, उनकी सब प्रतिष्ठा जाती रहे, पर वे इन सहारों के रखने के लिए भी कभी अपने यज्ञ को थोड़ी देर के लिए भी छोटा, अव्यापक नहीं करते। वे अपनी दृष्टि को कभी नीची या संकुचित नहीं करते। ऊपर चढ़ते हुए नीचे की श्रुद्र चीजों पर कभी उनकी दृष्टि ही नहीं पड़ती। यही रहस्य है जिससे वे ऊपर-ऊपर ही जाते हैं और शीघ्र सुखमय=प्रकाशमय द्युलोक में जा पहुँचते हैं।

सत्सङ्ग का फल

एक चोर जब मरने लगा तो अपने पुत्र को सांसारिक व्यवहार की सब शिक्षा देने के उपरांत यह भी नसीहत दी कि बेटा भूल कर भी कभी पंडितों का उपदेश व कथा मत सुनना। यदि कथा के मार्ग से ही जाना पड़े तो कानों में अंगुली देकर चले जाना। बाप के मरने के बाद इस नये चोर ने भी अपने काम में खूब सफाई के हाथ दिखाने शुरु किये। रोज कहीं न कही हाथ मारता। एक दिन चोरी करके उसे एक ऐसे मार्ग से जाना पड़ा कि जहाँ कथा हो रही थी। इस चोर ने अपने उस्ताद की बात याद करके कानों में अंगुली लगा दौड़ना शुरु किया, परंतु ठोकर जो लगी तो मुँह के बल भूमि में जा गिरा। अंगुलियाँ कानों में से निकल गयी, और पंडित के यह शब्द कि देवता की परछाई नहीं होती उसके कान में पड़ गये कुछ दिन के बाद उस चोर ने एक बड़ी चोरी की। उसका भेद निकालने को एक पुलिस वाले ने काली जी का रूप धर कर के चोर के मकान पर आधी रात में आवाज दी। चोर निकल कर आया देवी को प्रणाम कर बोला क्या आज्ञा हे, देवी रूप धारी पुलिसवाला बोला कि तूने अभी इतनी बड़ी चोरी की है किन्तु फिर भी मेरे लिए भेंट पूरी क्यों नहीं दी? चोर अपनी चोरी के बावत् कुछ कहने ही वाला था, कि उसकी निगाह परछाई पर पड़ी और उसने कथा की बात का स्मरण करके कहा कि तू कैसी भेंट मांगती है। मैंने चोरी कब की है। इस पर नकली देवी ने डॉटकर कहा कि क्यों मुझसे झूठ बोलता है। देवता से भेद छिपाता है। चोर ने कहा मैं तो सच कहता हूँ। देवता ही झूठ बोलने लगे तो फिर क्या ठीक है। मैंने कभी भी चोरी नहीं की आप मुझे झूठा दोष लगाती हैं। इस पर पुलिसवाले ने चोर को सच्चा समझ छोड़ दिया और चल दिया, चोर भी घर में आकर बड़ा प्रसन्न हुआ और मन में कहने लगा कि यदि इसकी परछाई न दिखती तो मैं अवश्य ही इसे देवी समझकर सारा हाल बता देता। अच्छा हुआ कि मुझे नकली काली को देख कथा की बात याद आ गयी। बस उस दिन से चोर नित्य प्रति कथा में जाने लगा और यहां तक कि सत्संग के प्रभाव से उसने चोरी का पेशान छोड़कर दुकान पर काम करना आरंभ कर दिया। इसलिए तुलसी दास जी ने बड़ी महत्वपूर्ण बात कही।

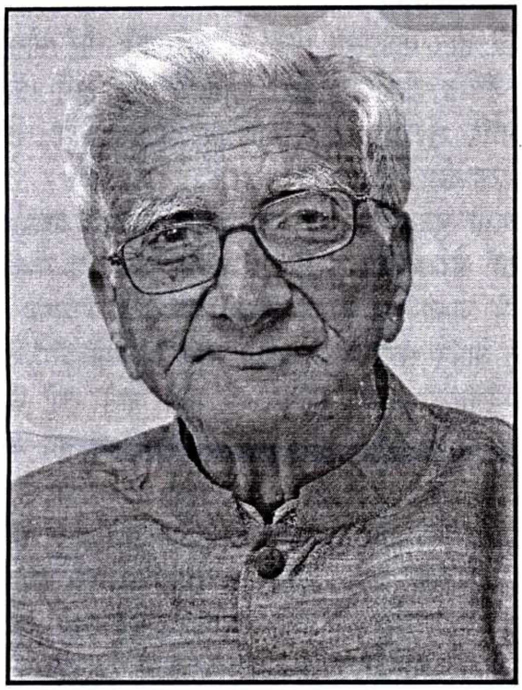
एक घड़ी आधी घड़ी आधी ते पुनि आध।
तुलसी संगत साधु की हरे कोटी अपराध।

शिक्षा– सत्संगति से ज्ञान बढ़ता है, आचरण सुधरते हैं, सत्संग करते रहो।

– श्रीमती सुकांती दयानन्द परिसर आर्य नगर दुर्ग

www.thearyasamaj.org

प्रथम वार्षिकी



श्री भजन प्रकाश आर्य
जन्म: 7.9.1936, देहावसान: 20.10.2012

मन उदास हो गया अचानक
प्रथम वार्षिकी आई
कितनी भूली बिसरी यादें
यह समेट कर लाई
कैसे दिन ये प्यारे-प्यारे
खुशियों की बातें
चहक रहा होता था आंगन
घुल मिल होती बाते
अधरों पर मुस्कान खेलती
नयन सदा हर्षाते
सद्भावों के सुमन सदा ही
घर आंगन महकाते
अभ्यागत का स्वागत होता
मधुर मृदुलवाणी से
रसमय स्वादु मधुर खाघों से
उष्मा-शीत पेयों से
हास्य विनोद कभी होता था
प्रूफ पढ़े जाते थे
नाना उपयोगी विषयों पर
लेख लिखे जाते थे
कहां जा रहा है समाज यह
होती उसकी चर्चा
राजनीति का आंचल मैला
सिर्फ स्वार्थ की अर्चा
भ्रष्ट आचरण कदम कदम पर
त्रस्त हुई है जनता
लेने देन के बिना यहां पर
काम न कोई बनता
लाखों की है लूट कहीं पर
कहीं भूख की ज्वाला
स्नेह खो गया, द्वेष भाव ने
घर-घर डेरा डाला
आज आर्य जी, याद तुम्हारी
बार-बार आती है
सेवा और समर्पण वाली
ज्योति जला जाती है
यज्ञ हवन से जुड़े लोग सब
सुने वेद की वाणी
सत्य मार्ग पर चल सुख पावें
इस जगतल के प्राणी
परिवारों में प्रेम पले
और मिटे द्वेष की ज्वाला
बने यज्ञमय जीवन सबका
छा जाए उजियाला
'कमल ज्योति' की विभा फैलकर
यह सन्देश सुनाती
शक्ति संगठन में होती है
सब को यह समझाती
श्रद्धानत हो हम सब मिलकर
तुम्हें नमन करते है
शुभ राहों पर चल कर अपना
मन पावन करते हैं

- ओम प्रकाश ठाकुर
डी-757, सरस्वती विहार, दिल्ली

www.thearyasamaj.org

गतांक से आगे

जीवन-मृत्यु का चिन्तन

-डॉ. महेश विद्यालंकार

अत्यन्त भोगों से मनुष्य की जीवनीशक्ति क्षीण हो जाती है। शरीर खोखला हो जाता है, रोग बढ़ते और आयु घटती है। आज बाजार और उसकी चीजें मनुष्य की भोगेच्छा को बढ़ा रहे हैं। इसलिए हर आदमी जल्दी में है। सब भाग रहे हैं। सब चीजों को जल्दी-जल्दी पाना तथा भोगना चाह रहे हैं। सभी में अधिक भोगने तथा संग्रह की चाह तेजी से बढ़ रही है। जहाँ चाह है, वहाँ चिन्ता, संघर्ष और असन्तोष होगा। अधिकांश लोगों को यही नहीं मालूम है, कि उनकी वास्तविक जरूरत क्या है। जरूरत और लालच में बड़ा अन्तर है। परमात्मा हमारी जरूरतें पूरी कर सकता है। परन्तु लालच कभी पूरा नहीं होता है। ज्यों-ज्यों धन और सुख-भोग-साधन बढ़ते जाते हैं, त्यों-त्यों मन लोभी-लालची बनता जाता है। त्याग घटता जाता है। एक प्रसिद्ध प्रेरक कहानी का सन्देश कह रहा है-आदमी को कितनी जमीन चाहिए? जमीन के लोभ में व्यक्ति सारा दिन भागता रहा और जब शाम हुई तो ध्यान आया कि मुझे तो सूर्यास्त से पहले पहुँचना था। शर्त यही थी कि दिन-भर में जितनी जमीन घेर लोगे, उतनी तुम्हारी हो जायेगी, मगर सूर्य छिपने से पहले इसी स्थान पर पहुँचना होगा। लोभ में इतना तेज भागा कि आते-आते गिर पड़ा, जहाँ गिरा उस निशान से लक्ष्य छः फुट की दूरी पर था। बस इतनी जगह अन्त समय में आदमी को मिलती है। धन, उम्र, भोजन तथा भोगों में सभी प्राणी अतृप्त रहते और जाते हैं। जिसने अपनी वास्तविक आवश्यकता को जान लिया, वह ज्ञानी व सुखी हो गया। ज्ञानी व्यक्ति चीजों को नहीं देखता, वह अपनी जरूरत को समझता है-तभी वह अलिप्त रहता है-

दुनिया में रहता हूँ, दुनिया का तलबदार नहीं हूँ।
राह से गुजरा हूँ, मगर खरीददार नहीं हूँ॥

सीधा-सरल व पवित्र जीवन जीने के लिए बहुत सामान की जरूरत नहीं होती है। हम स्वयं इच्छाओं का जाल बुनते हैं, फिर उनमें उलझकर दुःखी व परेशान होते हैं। मनुष्य अनेक समस्याओं, उलझनों, झगड़ों, चिन्ताओं आदि का स्वयं जिम्मेदार है। जगत् में बहुत-सी चीजें ऐसी हैं, जिनके बिना जीवन बड़े सहज ढंग से चल सकता है। फिर भी हम बिना जरूरत के उन चीजों को इकट्ठा किये जा रहे हैं। बुढ़ापे में जवानी की इच्छाएं और वासनाएं जगाई जा रही हैं। सुकरात अपने शिष्यों से कहा करते थे-"अपनी जरूरतों को कम रखना, जितना कमाओ, उससे कम खर्च करना, इससे अनेक चिन्ताओं और परेशानियों से बचे रहोगे।" खर्च करना भी एक कला है। अपनी सीमित आमदनी में जरूरी आवश्यकताओं की पूर्ति कर लेना, सुखी होने का मूल मन्त्र है। हम धन और भोग की तेज दौड़ में जीवन का उद्देश्य, सुख-शान्ति, धर्म-कर्म, सेवा, कर्तव्य आदि भूल रहे हैं, इसीलिए जीवन और जगत् नरक बनते जा रहे हैं।

जिन्दगी मुट्ठी में बन्द रेत और पानी की तरह धीरे-धीरे खिसक रही है। मनुष्य संसार में बालक के रूप में आता और वृद्धरूप में जाता है। देखते-देखते बचपन, जवानी, सुन्दरता, रिश्ते-नाते आदि सभी कुछ बदल जाते हैं। ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती जाए, जिम्मेदारियां तथा कर्तव्य पूरे होते जायें, त्यों-त्यों मनुष्य को अपने को सँभालते हुए अपने जीवनलक्ष्य की ओर बढ़ते जाना चाहिए। जब फल बेल पर पकता और पूर्ण हो जाता है, तब बेल फल को छोड़ अपने को अलग कर लेती है। ऐसे ही इन्सान को संसार छोड़ने का त्यागभाव अपने अन्दर जागृत करना चाहिए। वृद्ध होने व शरीर पकने लगे तो सन्तानें, सम्बन्धी और परिचित सभी छोड़ने लगते हैं। बुढ़ापे में शरीर बिगड़ता है, इन्द्रियाँ साथ नहीं देती हैं। तब आदमी पछताता है। सब कुछ किया, पर अपने लिए कुछ न कर सका। शरीर साथ नहीं देता है, सन्तान पूछती नहीं है। सोच, स्वभाव, आदतों तथा व्यवहार के कारण अपने भी पराये हो गए। चारों ओर निराशा व अन्धेरा नजर आता है। बुढ़ापे में घर छूटने की पीड़ा भयंकर होती है। सदा दिल में दर्द रहता है, जिन्दगी-भर की कमाई से बनाया घर बुढ़ापे में छूट रहा है। बच्चे माता-पिता, दादा-दादी आदि को अपने घर के सदस्यों के रूप में नहीं गिनते हैं। इससे मानसिक पीड़ा व तनाव आता है। बुजुर्ग इस मानसिक पीड़ा से अन्दर ही अन्दर पीते व घुलते रहते हैं। ऐसी स्थिति में कभी-कभी शमशान-वैराग्य जागता तथा प्रायश्चित आता है। आत्मा रूदन करती है-

बशर को होश आता है, वक्त गुजर जाने के बाद।
आदमी सँभलता है, उम्र ढल जाने के बाद॥

जिन्दगी के सफर में मनुष्य न जाने कितनी बार कहाँ-कहाँ हारता और जीतता है। कितनी ठोकरें, अपमान व निन्दा सहता है। वह गृहस्थ जीवन में तरह-तरह के उतार-चढ़ाव, चिन्ताओं, उलझनों, समस्याओं आदि से गुजरता है। इस पड़ाव तक आते-आते मनुष्य में ज्ञान, वैराग्य तथा जीवनदृष्टि आ जानी चाहिए। बुढ़ापा और मृत्यु दोनों अटल हैं। इनसे कोई बच नहीं सकता। सभी को मृत्यु व बुढ़ापे को पार करके निकलना पड़ता है। चार चीजों से मनुष्य डरता है-मृत्यु, बुढ़ापा, बीमारी और

www.thearyasamaj.org

गरीबी। बुढ़ापा स्वयं में बीमारी है। बुढ़ापे में जब बीमारियाँ घेर लेती हैं, तब जीवन नरक बन जाता है। बुढ़ापा जीवन का अन्तिम पड़ाव और शाम है। बुढ़ापा मृत्यु की निकटता का अहसास कराता है। बुढ़ापे को जीवन की परीक्षा भी कहा गया है। इस अवस्था में व्यक्ति को स्वास्थ्य के नियमों और अपने स्वभाव को सँभालना चाहिए। आज वृद्धावस्था अभिशाप बनती जा रही है। इसका प्रमुख कारण यह है कि व्यक्ति आयु के साथ अपने स्वभाव को बदलने को तैयार नहीं है।

बुढ़ापे का भी एक सौन्दर्य होता है। इस अवस्था को अमृत अवस्था भी कहा गया है। वृद्धावस्था अनुभवों का भण्डार होती है। बुजुर्गो से घर के वातावरण में मर्यादा, शालीनता तथा बच्चों को जीवन जीने की शिक्षा मिलती रहती है। बुढ़ापा परिवार में प्रेमपूर्वक व्यतीत हो, इसी में सुन्दरता है। घर में बुजुर्ग ऐसे खूँटा होते हैं, जिनसे पूरा परिवार बँधा रहता है। वे परिवार का आधार और घर की शोभा होते हैं। उनके पास जीवन का अनुभव तथा ज्ञान होता है। बुजुर्गो को बुढ़ापे में घर से अलग मत करो। उनके दर्द, पीड़ाएं और आहें घर की सुख-शान्ति व प्रसन्नता छीन लेंगी।

बुढ़ापा एक अटल हकीकत है। वृद्धावस्था पके फल की तरह मिठास, सुगन्ध व सुख देने वाली होनी चाहिए। बुजुर्गो को चाहिए कि वे रोगी शरीर को ढोये नहीं, प्रत्युत उत्तम विचारों, स्वभाव, सोच तथा व्यवहार से आनन्दपूर्वक जियें। सोच को बदलने से जीवन बदल जाता है। वृद्धजनों को सोचना चाहिए कि यह जीवन पूरी तरह मेरा अपना है। मेरे ऊपर अब कोई जिम्मेदारी नहीं है। अब इस जीवन को अपनी तरह और परिवार में तालमेल के साथ जीऊँगा। जीवन के प्रत्येक दिन से अधिक से अधिक लाभ लेना है। बचे जीवन को सही तरह और विवेकपूर्ण ढंग से जीना है। अमीर व्यक्ति वह है, जिसके पास उत्तम स्वास्थ्य, सम्मान, मानसिक शान्ति, सन्तोष, प्रसन्नता और प्रभु का साथ है। मन की शान्ति का सम्बन्ध धन, भोग-पदार्थो से नहीं है, प्रत्युत यह तो व्यर्थ की कामनाओं और इच्छाओं को छोड़ने से और ज्ञान द्वारा प्राप्त होती है। त्यागभाव शान्ति प्राप्त करने का मूलमन्त्र है। जो जितना त्यागता है, उतना ऊँचा उठता जाता है। गीता कहती है-'त्यागेन शान्तिरधिगच्छति' सच्चे त्याग के द्वारा मन व इन्द्रियाँ शान्त होती हैं। प्रभुभक्ति से जीवन में समता व शान्ति आती है। मन का अमीर सदा अमीर रहता है। जिसके पास सन्तोष नहीं है, वह सदा गरीब है। सन्तोष सबसे बड़ी दौलत है। सन्तोष से शान्ति और उससे प्रसन्नता व सुख मिलता है।

परमात्मा सबको बहुत कुछ देता है, मगर सब कुछ नहीं देता है। हर व्यक्ति के जीवन में कुछ न कुछ कमी जरूर रहती है। तभी मनुष्य अपूर्ण कहलाता है। जो मिला है, उसी में सुख, सन्तोष व प्रसन्नता का अनुभव करना सुखी जीवन की कला है। यह सोचना चाहिए कि जो हमें प्राप्त है, वह दुनिया के करोड़ो लोगों को प्राप्त नहीं है। साथ ही संग्रह की गई धन-सम्पदा, साधनों, सुविधाओं आदि को वृद्धावस्था में समेटना, सँभालना और बाँटते जाना चाहिए। आम आदमी फैलाना जानता है, समेटना नहीं। हम भूल जाते हैं कि हमें दुनिया से एक दिन जाना भी है। जाने की भी तैयारी करनी चाहिए। मनुष्य को सीधी-सादी जिन्दगी चलाने के लिए और न्यूनतम जरूरतों को पूरा करने से जो समय बचे, उसे स्वाध्याय, सत्संग, साधना, आत्म-चिन्तन, सेवा तथा परोपकार में लगाना चाहिए। इसी में कल्याण है। वृद्धावस्था की भक्ति अगले जन्म में सहायक होगी। वृद्ध व्यक्ति को प्रभु से निकटता तथा विश्वास बढ़ाना चाहिए, क्योंकि उससे धैर्य व बल मिलता है। सृष्टि में कालचक्र निरन्तर चल रहा है। हमें उससे डरना चाहिए। हमारी अन्तिम यात्रा प्रभु की ओर चलने की होनी चाहिए। उम्र बढ़ने के साथ-साथ मन को दुनिया से हटाकर प्रभु की ओर लगाना चाहिए। बुढ़ापे में सत्संग, सुविचार व प्रभुभक्ति न मिले, तो बुढ़ापा दुःखी, बेचैन तथा निराशा में निकलता है। मनुष्य तन से बूढ़ा हो जाता है, पर मन से बूढ़ा नहीं होता। उम्र बढ़ने के साथ-साथ मन को सँभालना व सही मार्ग पर चलाना ही बुद्धिमत्ता है। जिसने मन जीत लिया, उसने जगत् को भी जीत लिया। मानसिक शान्ति के लिए आध्यात्मिक विचार से बढ़कर कोई अन्य दवाई नहीं है।

सुखी जीवन के आधार शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक शान्ति हैं। इन दोनों को हर स्थिति में बनाए रखने का पूरा प्रयास करना चाहिए। मन को निराश, हताश न होने दें। मन को उत्तम विचारों से तरोताजा बनाये रखने में ही कल्याण है। अपनी जरूरतों को समेटकर सादा खाना, सादा पहनना और सादा रहने में विश्वास रखना चाहिए। जो हालात हैं, उनसे तालमेल करके दुःख को भूलने में ही कल्याण है। बुढ़ापे में व्यक्ति अपनी जबान से अपना बुढ़ापा खराब व दुःखदायी बना लेते हैं। खाने से शरीर बिगड़ता और रोगी रहने लगता है। वाणी से विवाद, दूरियां तथा अशान्ति बढ़ती है। अधिकांश मनुष्य अज्ञान, अनुचित व्यवहार, बुरी आदतों आदि के कारण जीवन में दुःख, ठोकरें और परेशानियां उठाते हैं। कई बार हम अपनी सोच के कारण अशान्त, परेशान तथा चिन्तित होते हैं।

(क्रमशः)

www.thearyasamaj.org

Contd. from Last Issuse

Eradication of Superstitions

GHOSTS

—Madan Raheja

Man praying for the peace of the departed soul directly or indirectly or through a ^Brahmans' so called a messenger, is only performing worldly rituals or formalities. This is only his/her ignorance. He/She cannot do anything for the departed soul, which is already under the direct contro of 'Kaal'- Almighty God. A consolation for the family is the requirement. A peaceful atmosphere is to be established again in the house, hence rememebrance of God, concentration of mind & meditation absolute belief in Him arrangement and self-confidence etc, should be the aim of all 'Pooja-Path' performed during the mourning period so that peace of mind can be restored and all members of the family can get busy again in their worldly affairs. This is the only rational thinking in this connection. "Time is a great healer". Everything will be normal after some time.

Let us understand clearly that once the soul has left the present body and get the residence elsewhere as per the directive of the Almighty, then who are we to interfere in His management, which is always perfect. Yes! We must honour a 'Brahman' based on his qualities, actions & temperaments. A genuine Brahman`s (priest) job is to think about the Supreme Brahma-God, remains attached to Him, is busy for the welfare of others, his behaviours is based on Comments: and persuades others to behave similarly, remains miles away from hypocrisy and above all whose main mission in life is acquisition of true knowledge and path of purity himself so he needs to be protected by the society-by all of us. Do everything as per your might for such a person who has dedicated his life for His work.

Dear Readers! Such type of misconceived/blind faiths/notions will not serve any good to anyone. Death of a person is the reminder to man-wake up, understand the reality of your life, don`t waste the opportunity provided to you by God in these births. Move towards the attainment of Salvation. This is possible only if you understand and follow the real meaning of the words chanted by the people following the dead body being taken for final disposal-Om Naam Satya Hai, Sat Bole Gat Hai" means His name is Real and truth only take you towards a better Abode/ Salvation after death.

So friends! Adopt truth in your thought, speech & action in your life and spread the meassage as far as you can.

Chapter-4: Guru

Superstition#1: Adoption of a 'Guru'- Mentor/Preceptor/Guide/Teacher is essential without which the Salvation cannot be achieved in life!

Comments: Yes! This is saying correct that a guru is a must-if one finds a genius & genuine 'Guru' otherwise there is no any benefit to have so-called a guru. One has to understand one thing first-Who is a Guru and who is worthy to be a genuine (real) guru?

As said earlier-Guru is a must for man because he is to acquire the materialistic as well as spiritual knowledge to be susscessful in this present life and the future life to come. God is said to be the first 'Guru' of every human being because he has given him/ her all necessary true knowledge in the beginning of the Universe. This Eternal Authoritative Godly knowledge is known as "the Vedas". Rishis/seers & ancient Sages composed literatures called as "A'rsha Granthas" as commentary on the Vedas for man`s help to understand the Vedas easily. It is an extremely difficult job for a human being to understand properly the essence of all this on his own, in a short span of his life. A guru, definitely, can make his task easily, but one has to know who is eligible to be 'Guru'.

* Guru is one who can lead from ignorance to the light of truth. A teacher is known as a 'guru' who distributes his knowledge freely. Other qualities of a 'Guru' can be summarized as follows:

* He who thinks, speaks & practices truth.
* His thoughts, speech & actions are same.

(To be Continued)

www.thearyasamaj.org

गतांक से आगे

सामवेद संहिता

–श्रीमती प्रकाशवती बुग्गा

अभि द्युम्नं बृहद्यश इषस्पते दिदीहि देव देवयुम्।
वि कोशं मध्यमं युव॥
आ वच्यस्व सुदक्ष चम्बोः सुतो विशां वह्निर्न विश्पतिः।
वृष्टिं दिवः पवस्व रीतिमपो जिन्वन् गविष्टये धियः॥768॥
हे प्रेरक है दिव्य सोम, तू ऐश्वर्य विस्तार कर।
विज्ञान, मनोमय, मध्यम, आववरणों को पार कर॥
हे शक्तिशाली सोम तेरा, जन्म ज्ञान कर्म से होता।
भावनाओं दिखा दें, ज्ञान-प्रकाश से कर्म स्त्रोता॥
भक्त जन शुभ कर्म कर, उन्नति पथ पर चलते रहें।
प्रकाशलोक से सुख नीर आ, उनके दुःख दलते रहें॥
प्राणा शिशुर्महीनां हिन्वन्नृतस्य दीधितिम्।
विश्वा परि प्रिया भुवदध द्विता॥
उप त्रितस्य पाष्यो३रभक्त यद् गुहा पदम्।
यज्ञस्य सप्त धामभिरध प्रियम॥
त्रीणि त्रितस्य धारया पृष्ठेष्वैरयद्रयिम्।
मिमीते अस्य योजना। वि सुक्रतुः॥769॥
महान शक्तियां धारणा कर, सोम शिशु है आ रहा।
परम सत्य से प्रेरित होकर, किरणों सा है छा रहा॥
सोम शक्ति से जगके, दो रूप पृथक जाने जाते।
स्थूल सूक्ष्म, व्यष्टि समष्टि, क्या है पहचाने जाते॥
साधक की दृढ़ इन्द्रियां में, ज्ञान कर्म सोम रहा करता।
ज्योति वाली सप्त भावना के, यज्ञ प्रकाश से प्रभा भरता॥
ज्यों ज्यों भक्त साधना करता, सोम उसे हर्षाता।
दैविक, भौतिक, आत्मिक, धन, देकर योग-मार्ग दिखाता॥
पवस्व वाजसातये पवित्रे धारया सुतः।
इन्द्राय सोम विष्णवे देवेभ्यो मधुमत्तरः॥
त्वां रिहन्ति धीतयो हरिं पवित्रे अद्रुहः।
वत्सं जातं न मातरः पवमान विधर्मणि॥
त्वं द्यां च महिव्रत पृथिवीं चाति जभ्रिषे।
प्रति द्रापिममुञ्चथाः पवमान महित्वना ॥770॥
हे सिद्ध सोम ज्ञान-शक्ति हित, हृदय छलनी से झर।
ऐसे बनकर आता इन्द्रियों में, आनन्द सुधा को भर॥
चैतन्य अन्तः करण में, तू है सोम बहा करता।
गौएं जैसे बछड़े चाहे, तू ध्यान वृत्तियों में रहा करता॥
महान काम कराने वाले, प्रेरक सोम तू महान है।
पृथिवी द्यौ अन्तरिक्ष में, तू रमा हुआ पवमान है॥
इन्दुर्वाजी पवते गोन्योधा इन्द्रे सोमः सह इन्वन्मदाय।
हन्ति रक्षो बाधते पर्यराति वरिवस्कृण्वन् वृजनस्य राजा॥
अध धारया मध्वा पृचानस्तिरो रोम पवते अद्रिदुग्धः।
इन्दुरिन्द्रस्य सख्यं जुषाणो देवो देवस्य मत्सरो मदाय॥
अभि व्रतानि पवते पुनानो देवो देवान्त्स्वेन रसेन पृञ्चन्।
इन्दुर्धर्माण्यृतुथा वसानो दश क्षिपो अव्यत सानो अव्ये॥771॥
आनन्ददाता शक्तिशाली सोम, इन्द्र को बल आनन्द देता।
ज्ञान जगा कृपणों को दबाकर, असुरों का सुख हर लेता॥
दृढ़ साधनों से दुहा यह, अनेक पर्दे पार कर।
परमानन्द का कोष बनता, मित्र इन्द्र को प्यार कर॥
दिव्य सोम अंगो में छाकर, कर्मो को पावन कर देता।
श्रद्धा नियम से गुण देकर, परम ज्ञान से भर देता॥
आ ते अग्न इधीमहि द्युमन्तं देवाजरम्।
यद्ध स्या ते पनीयसी समिद्दीदयति द्यवीषं स्तोतृभ्य आ भर॥
आ ते अग्न ऋचा हविः शुक्रस्य ज्योतिषस्पते।
सुश्चन्द्र दस्म विश्पते हव्यवाट् तुभ्यं हूयत इषं स्तोतृभ्य आ भर॥
ओभे सुश्चन्द्र विश्पते दर्वी श्रीणीष आसनि।
उतो न उत्पुपूर्या उक्थेषु शवसस्पत इषं स्तोतृभ्य आ भर॥772॥
हे प्रकाश रूप हम तुझे जगाते, तेरा प्रकाश है अविनाशी।
भक्तों का हृदय प्रेरित कर दे, तेरा गौरव सुखराशि॥
हे पावन ज्योति स्वामी, बलशाली सुखदाता हो।
तुझे स्तुति से सदा बुलाते, दिव्य गुणों के त्राता हो॥
हे आह्लादक अगने तू ही, ज्ञान कर्म में त्यागभाव पुष्ट करे।
मेरे अंगों में त्यागभाव भर, मेरा मन सन्तुष्ट करे॥
हे बल स्वामी उत्तम कर्मो हित, शुभ भावों का ज्ञान भर।
अपने भक्तों को शुभ कर्मो की, अन्तः प्रेरणा दान कर॥
इन्द्राय साम गायत विप्राय बृहते बृहत्।
ब्रह्मकृते विपश्चिते पनस्यवे॥
त्वमिन्द्राभिभूरसि त्वं सूर्यमरोचयः।
विश्वकर्मा विश्वदेवो महा असि॥
विभ्राजञ्ज्योतिषा स्व३रगच्छो रोचनं दिवः।
देवास्त इन्द्र सख्याय येमिरे ॥773॥
हे भक्तों तुम गीत गाओ, उसी इन्द्र महान के।
वेद ज्ञान के श्रेष्ठ दाता, देने वाले हर ज्ञान के॥
हे इन्द्र शक्तिशाली तू है, तेरी चमक सूर्य तारों में है।
तू प्रकाशक तू महान, तू रचना के कलाकारों में है॥
हे इन्द्र तू आलोक देता, तेरा प्रकाश अनूप है।
मेरे अंग अंग तेरा संग चाहें, तू दिव्यगुणी सुखरूप है।
असावि सोम इन्द्र ते शविष्ठ धृष्णावा गहि।
आ त्वा पृणक्त्विन्द्रियं रजः सूर्यो न रश्मिभिः॥
आ तिष्ठ वृत्रहन् रथं युक्ता ते ब्रह्मणा हरी।
अर्वाचीनं सु ते मनो ग्रावा कृणोतु वग्नुना॥
इन्द्रमिद्धरी वहतोऽप्रतिधृष्टशवसम् ।
ऋषीणां सुष्टुतीरूप यज्ञं च मानुषाणाम्॥774॥
हे बलशाली इन्द्र तू विषय विजयी, तेरा यह आनन्द है।
रवि किरणों से गगन भरे ज्यों, तुझ में सन्तोष अमन्द है॥
हे विघ्ननाशक बली इन्द्र, देह रथ पर अधिकार कर।
ज्ञान कर्म के घोड़े वाले, भक्त के दृढ़ संस्कार कर॥
अजय इन्द्र को ज्ञान कर्म वाले अंग हो धरते हैं।
क्रांतद्रष्टा अंगों के, स्तुतिगीत त्यागभाव भरते हैं॥

[क्रमशः]

www.thearyasamaj.org

आपकी सेहत का जाम है बादाम

- यादृदाशत कमजोर है तो बादाम अचूक इलाज है। बादाम की दस गिरी रात को पानी में भिगोकर सुबह छिलका उतारकर बारीक करके 20 ग्राम मक्खन, 10 ग्राम मिश्री मिलाकर एक महीने तक खाएं। दिमाग की कमजोरी दूर हो जाएगी और याददाशत अच्छी हो जाएगी।
- सिर दर्द होता है तो माथे पर बादाम का तेल लगाएं। अगर बादाम के तेल की मालिश सिर में करें तो सिरदर्द जल्द ही ठीक हो जाएगा।
- बच्चे को अक्सर कुछ-कुछ होता रहता है तो उसे हष्ट-पुष्ट व निरोगी बनाने के लिए रोजाना एक से दो बादाम पत्थर पर घिसकर चटाएं। इससे बच्चों का दिमाग भी तेज होगा।
- त्वचा की कांति चली गई है तो उसे पाने के लिए बादाम का सेवन कारगर साबित होगा। इसमें विटामिन ई काफी होता है। बादाम को तेल के रूप में इस्तेमाल करें। इसे शरीर में लगा भी सकते हैं और खाने में भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। यह रक्त संचार को भी तेज करेगा और त्वचा निरोगी व कांतिमय बनेगी।
- हृदय रोगियों के लिए तो बादाम काफी फायदेमंद साबित होता है। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड अधिक होता है और यह बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करता है वह अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। इस वजह से हृदय की नलियों में रूकावट कम होती है और इसके प्रयोग से दिल का दौरा होने की आशंका कम हो जाती है।
- कैंसर का खतरा भी कम करता है बादाम। इसमें सैचुरेटेड फैट बहुत कम होने के साथ फाइबर अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा इसमें कुछ ऐसे विटामिन और खनिज होते हैं जो कैंसर का खतरा कम करते हैं।
- बाल कमजोर हैं तो बादाम का तेल कारगर साबित होगा। स्वस्थ बालों के लिए विटामिन ए,बी और सी के साथ कैल्शियम की विशेष जरूरत होती है। रोज तीन-चार भीगे हुए बादाम खाने से न सिर्फ बाल मजबूत होते हैं, नाखून व त्वचा भी चमकदार हो जाती है।
- बादाम में पोटैशियम अधिक मात्रा में होती है और सोडियम कम मात्रा में। इस कारण इसके सेवन से रक्त का संचार ठीक रहता है और पूरे शरीर में अच्छी तरह ऑक्सीजन पहुंचता है।
- कैल्शियम का भी अच्छा स्त्रोत है बादाम। इस कारण हड्डियों और दांतों को तो मजबूत करता ही है, ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को भी कम करता है।
- अगर आप काफी मोटे हैं, हाई बीपी की समस्या है और ब्लड सुगर भी काफी है तो आपको दिल की बीमारी का खतरा अधिक होगा। लेकिन बादाम का नियमित सेवन आपको इन खतरों से बचा सकता है।
- बादाम के तेल में विटामिन डी प्रचुर मात्रा में होता है, जो बच्चों की हड्डियों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए इस तेल से बच्चों की मालिश करें।

सच्ची राह

श्रीमद्भगवद् गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं-इस अनित्य और सुख रहित शरीर को प्राप्त कर। तू मेरा भजन कर।' अनित्य और सुख रहित इस शरीर को पाकर हम जीते रहें और सुख भोगते रहें-ऐसी कामना को छोड़कर भगवान का भजन करते रहें। संसार में सुख है ही नहीं, केवल सुख का भ्रम हैं। ऐसे ही जीने का भी भ्रम है। हम जी नहीं रहे हैं, हर क्षण मर रहे हैं। इसलिए भगवान कहते है कि हमें क्षणिक विषय-वासनाओं के दल-दल में नहीं फंसना चाहिए। हम एक सुख के पीछे भागते है, परंतु उससे अनेक दुख पीछे लग जाते है। जो समदर्शी है, जो संसार के परिवर्तन को जानता है-सही मायने में वही ज्ञानी है, ज्ञाता है।

जो भक्त है-वह जानता है कि यह संसार दुख रूप है। पीड़ा भी तभी तक है, जब तक परमात्मा हमारे जीवन में नहीं है। पीड़ा परमात्मा का अभाव है और आनंद परमात्मा की उपस्थिति का भाव। यदि जीवन में शांति है, प्रसन्नता है-तो समझ लेना चाहिए कि परमात्मा की करूणा बह रही है। यदि हम उस एक की शरण ले लें, तो सारी दरिद्रता मिट जाएगी। वह परमात्मा होता है अर्थात दाता है। देता है तो हजारों हाथों से और लेता है तो भी हजारों हाथों से। वह चाहता है कि हम छल अथवा कपट रूपी चादर को ओढ़कर जीवन न बिताएं। वह चाहता है कि हम सरलता को साधें। वह चाहता है कि हमारे जीवन में प्रेम के फूल खिलें, करूणा की धारा बहे, क्षमा का भाव उपजे। देखिएगा, जीवन में आनंद कैसे नहीं आता है। परमात्मा का ध्यान हमेशा हमारे अंतर्मन में बना रहे, यह प्रार्थना की जानी चाहिए। आदि शंकराचार्य और भगवान बुद्ध ने कहा कि इस संसार में दुख ही दुख है, यह संसार अनित्य है, यहां जो आया है उसकी मृत्यु सुनिश्चित है। परंतु जो जीवन की क्षणभंगुरता को समझ जाते है और अपने जीवन को मुक्त करने हेतु लक्ष्य साध लेते है- वे इस सागर को पार कर जाते हैं। इसलिए श्रीकृष्ण भी जीवन की यथार्थता को समझते हुए सचेत व सजग होते हुए आगे बढ़ने की प्रेरणा देते है। इसी में मानव कल्याण निहित है।

- आचार्य अनिल वत्स

www.thearyasamaj.org

ज्यादा टी.वी. देखना नन्हों के लिए घातक

अगर आप भी बच्चों को शैतानी करने से रोकने के लिए उन्हें टीवी के सामने बिठा देते हैं तो चेत जाइए। कहीं इसके लिए आप को हमेशा के लिए पछताना नहीं पड़े। ज्यादा टी.वी. देखने से नन्हो के दिमाग पर हमेशा के लिए खराब असर पड़ सकता है। इसका कोई इलाज नहीं है।

वैज्ञानियों के ताजा शोध से पता चला है कि ज्यादा टी.वी. देखने से लम्बी अवधि में बच्चों का मस्तिष्क तो प्रभावित होता ही है वे और भी कई तरह की समस्याओं से घिर जाते हैं। वैज्ञानियों की राय में बच्चों को रचनात्मक काम में लगा कर इस खतरे से बचाया जा सकता है। नागपुर स्थित स्वयंसेवी संगठन केन्द्रीय सामान्य व्यवहार विज्ञान संस्थान के छोटे बच्चों के टेलीविजन देखने की आदतों पर एक शोध किया है। इसी से यह खौफनाक जानकारी मिली है कि ज्यादा टी.वी. देखने से उनके दिमाग स्थायी रूप से प्रभावित हो सकते हैं। बाल मनोविज्ञानी और संस्थान के निदेशक डॉ. पनगांवकर का कहना है कि यह शोध मन्थम नामक लम्बी परियोजना का एक हिस्सा है। पिछले चार वर्ष से यह शोध किया जा रहा था। हमारा लक्ष्य बच्चों के हिंसक और विरोधी रवैये के कारणों का अध्ययन करना था।

पिछले दो वर्ष में तीन हजार बच्चों के व्यवहार का विस्तृत और गहन अध्ययन किया गया। पाया गया कि ऐसे बच्चे जो आदतन रोज चार या ज्यादा घण्टे की अवधि तक टी.वी. स्क्रीन के सामने जमे रहते हैं उनके व्यवहार में ऐसे बच्चों की तुलना में असामान्यपन पाया गया जो कम अवधि तक टीवी देखते हैं। उन्होंने बताया कि दो घण्टे से ज्यादा टी.वी. देखने वाले बच्चों पर जब पॉजिट्रान एमिशन टॉमोग्राफी और मेगनेटिक रेजीनेन्स स्पेक्ट्रोमीट्री सरीखे टेस्ट किये गये तो पता चला कि टीवी देखते समय उनके मस्तिष्क में खतरनाक रसायन एकत्र हो जाते थे। पता चला कि टी.वी. देखते समय बच्चे का दिमाग सम्मोहन सरीखी अवस्था में चला जाता था।

मुझ से बुरा न कोय

यह कैसी अजीब बात है कि हमारी नज़र चूंकि दूसरों पर ही पड़ती है, खुद पर नहीं पड़ती इसलिए हम दूसरों को ही देखा करते हैं खुद को नहीं देख पाते। हम दूसरों को तो जानते हैं, जिन्हें नहीं जानते उन्हें आवश्यकता पड़ने पर कोशिश करके जान लेते हैं पर खुद को नहीं जान पाते। ऐसा क्यों, तो जवाब है कि हम कोशिश भी यही करते हैं कि दूसरों को जानें पहचानें, दूसरों से जान-पहचान बढ़ाएं ताकि हमारा परिचित वर्ग विस्तृत हो पर कभी खुद को जानने की कोशिश नहीं करते, खुद से जान पहचान बढ़ाने की कोशिश नहीं करते। यही वजह है कि हम आलोचना भी दूसरों की ही किया करते हैं, खुद की आलोचना नहीं करते। दूसरों का निरीक्षण तो करते हैं, पर खुद का यानी 'आत्म-निरीक्षण' नहीं करते। दूसरों की आलोचना करने और उनकी गलतियां हम निष्पक्ष होकर अपना निरीक्षण करें तो जो गलतियां हमें दूसरों में दिखाई देती हैं वे हम में भी हो सकती हैं पर उन पर हमारी नजर नहीं पड़ती। क्योंकि हमारी नजर बहिर्मुखी होती है यानी बाहर सामने की तरफ देखती है, अन्तर्मुखी नहीं होती यानी अपने आप को देख नहीं सकती। यदि हम आत्म निरीक्षण किया करें अपनी गलतियों को पहचानें और मान लें तो हमें दूसरों की गलतियों को देखने का समय ही न मिले। सब बात यह है कि यदि हम दूसरों से नजर हटा कर खुद पर नजर रखें तो हमें पता चल सकेगा कि हम कितनी गलतियां करते रहते हैं एक कवि ने क्या खूब कहा है-बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिलिया कोय। जो मन देखा आपना, मुझसे बुरा कोय।।

एक योगी का देह त्याग

एक बड़ी सभा में जैन मुनि संसारचन्द्र प्रवचन कर रहे थे। जैनमुनि बोले-" इस समय मेरी उम्र 95 वर्ष की हो गई है, कुछ समय से मेरा शरीर अस्वस्थ रहने लगा है। मिताहार, पथ्य एवं नियमित जीवनचर्या के बावजूद मुझे अनुभूति होने लगी है कि अब इस शरीर के चोले- काया को छोड़ने की बेला आ गई है।" "भक्तों ने हाथ जोड़कर कहा-"महाराज, आप शरीर छोड़ने का विचार भी न करें। आपके सान्निध्य में अनेक भक्तों और समाज का निरन्तर कल्याण हो रहा है।" मुनि जी ने भक्तों का आग्रह न मानते हुए कहा-" मेरा सारा लम्बा जीवन साधना में व्यतीत हुआ है। मैं यही कह सकता हूं कि मैं आत्महत्या नहीं कर रहा, मेरी अनुभूति हैं कि मेरा सारा जीवन साधना और जनकल्याण में व्यतीत हुआ है, इसके बावजूद मैं कह सकता हूं कि मुझे निर्वाण या मुक्ति नहीं मिलेगी, मेरी यही अभिलाषा है कि मैं पुनर्जन्म में फिर मानवदेह धारण करूं और उन अपूर्ण दायित्वों और कार्यो को करूं जो इस जन्म में पूरा नहीं कर सका, इसलिए मेरा यह निश्चय है कि आगामी 10 सितम्बर, 1956 को दोपहर ढाई बजे मैं इस पार्थिक चोले को छोड़ दूंगा।"

दो दिन बाद ही 10 सितम्बर, 1956 को 12.00 बजे दरियागंज सभास्थल पर मुनि संसारचन्द जी पधारे। वहां 20-25 के लगभग उपस्थिति थी। उन्होंने पद्मासन में बैठकर आंख मूंद कर हल्के मन्द स्वरों में आरधना शुरू की। लम्बी मूक प्रार्थना आराधना के बाद ठीक दोपहर के ढाई बजे मुनि श्री अपनी उसी ध्यानमुद्रा में सदा के लिए मौन हो गए। **-सुभाष चन्द्र गुप्ता**

www.thearyasamaj.org

तनाव से बढ़ता है उच्च रक्तदाब

-डॉ. भारत भूषण

वह मरीज जिसका रक्तदाब 150/90 एमएमएचजी रहता है भले ही उसे एक साथ तीन उच्च रक्तदाब विरोधी दवायें दी जा रही हों, लेकिन ऐसा किये जाने से पहले अन्य द्वितीयक कारणों की भलीभांति पड़ताल कर ली जानी चाहिये। वास्तव में उच्च रक्तदाब का सम्बन्ध दिन और रात की स्थिति से भी होती है।

सामान्यत: स्वस्थ व्यक्ति में सोते वक्त रक्तदाब में गिरावट रहती है। यदि ऐसा नहीं होता है तो उस अवस्था को गिरावट रहित रात्रि पैटर्न (एनडीएनपी) कहते हैं। यह हृदय वाहिकीय मृत्युदर का स्वयं में एक स्वतंत्र एवं मजबूत कारण होता है इसलिए हमें सिर्फ उच्च रक्तदाब के आंकड़े पर ही भरोसा नहीं करना चाहिए बल्कि किस समय किस स्थिति में मौजूद होता है, इस पर भी नजर रखनी चाहिए। अगर कोई स्वास्थ व्यक्ति भले उच्च रक्तदाब से पीडित न दिखता हो, लेकिन यदि रात में सोते समय उसके रक्तदाब में गिरावट दिखे तो चिंता करनी चाहिए। भले हमें यह महसूस होने में देर लगे, लेकिन अगर पता चल जाए तो इसमें देर कतई नहीं की जानी चाहिए क्योंकि यह स्थिति बेहद खतरनाक होती है। यह किस कदर खतरे का संकेत होती है इसका अंदाजा इस बात से भी लगाया जा सकता है कि अगर रात और दिन के उच्च रक्तदाब में ऊपर एवं नीचे के रक्तदाब में 5 प्रतिशत वृद्धि होती है तो यह हृदय वाहिकीय मृत्युदर में 20 प्रतिशत का इजाफा कर देती है। सवाल है यह कैसे जाना जाए कि हमारे दिन और रात/रात के उच्च रक्तदाब में कब खतरे का संकेत दिख रहा है। दरअसल इसे जानने के लिए रक्तदाब स्तर का सामान्य ज्ञान होना जरूरी है जैसे दिन में किसी स्वस्थ व्यक्ति में अधिकतम रक्तदाब 130/80 हो सकता है। अगर यह बिल्कुल सामान्य रहे तो यह 135/85 तक जा सकता है, लेकिन जब यह 140/90 पर पहुंच जाए तो यह मान लेना चाहिए कि यह असामान्य हो चुका है। इसी तरह रात्रि में किसी स्वस्थ व्यक्ति का अधिकतम उच्च रक्तचाप 115/75 से ज्यादा नहीं होना चाहिए जबकि सामान्य स्थिति में यह 120/70 तक हो सकता है, लेकिन इसकी दर जब 125/75 पहुंच जाए तो मान लेना चाहिए हमारा रक्तदाब स्तर असामान्य हो चुका है।

उच्च रक्तदाब कोई नई बीमारी नहीं है। बावजूद इसके कि इसका सम्बन्ध हमारी रोजमर्रा की दिनचर्या में मौजूद तनाव और व्यस्तता के दबाव से भी होता है, लेकिन उच्च रक्तदाब की मौजूदगी दुनिया में बहुत पहले से है। ईसा से छठवीं शताब्दी पूर्व के भारतीय चिकित्सा ग्रंथ-सुश्रुत संहिता में इससे मिलते-जुलते लक्षणों वाली व्याधि का वर्णन मिलता है। बतौर इलाज जलौका का प्रयोग का उल्लेख मिलता है। जलौका शरीर से दूषित रक्त को चूस कर खत्म कर देती है। साथ ही शिरा मोक्षण का भी उल्लेख मिलता है। इसमें दाहिने हाथ के अंगूठे के नीचे जहां पर नाड़ी की गति-स्थिति देखते है, वहां पर चीरा लगाकर रक्त को बाहर निकालते हैं। इस तकनीक का भारत ही नहीं वरन अन्यत्र देशों के चिकित्साविज्ञानियों ने भी समर्थन एवं प्रयोग किया है। जैसे चीन के बादशाह एवं यूनान-रोम के कोर्नलियस, गेलेन एवं हिप्पोक्रेट ने भी समर्थन किया है।

इस सम्बन्ध में आधुनिक सोच का विकास विलियम हार्वे (1578-1657 ई.) द्वारा शरीर में रक्त के परिभ्रमण के ढंग के खुलासे के बाद सम्भव हो सका है। वर्ष 1733 में स्टीफन हेलंस ने पहली बार रक्तदाब को मापन का आधार प्रस्तुत किया था। उच्च रक्तदाब के सर्वाधिक मशहूर शिकार अमेरीका के राष्ट्रपति फ्रेंकलिन डी. रूजवेल्ट (1882-1945) रहे हैं।

आज दुनिया की लगभग एक चौथाई व्यस्क आबादी उच्च रक्तदाब से पीड़ित है। यह विकसित एवं विकासशील दोनों ही प्रकार के देशों में व्याप्त है, लेकिन अलग-अलग देशों के आंकड़े भिन्न तस्वीर पेश करते हैं। जैसे भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में भी यह व्याधि पहुंच गई है जहां इससे 3.4 प्रतिशत वयस्क पुरूष पीड़ित हैं वहीं इससे पीड़ित स्त्रियों का प्रतिशत 6.8 प्रतिशत है। पूर्वी यूरोप की इस मामले में हालत बेहद खराब है। जहां 68.9 प्रतिशत पुरुष एवं 72.5 प्रतिशत महिलाएं इससे पीड़ित हैं। अगर विकसित अमेरीका की बात की जाए तो यहां 2004 के पहले तक 24 प्रतिशत व्यस्क आबादी उच्च रक्तदाब से पीड़ित थी जो 2004 के बाद बढ़कर 29 प्रतिशत हो गई। इन मरीजों में लगभग 90-95 प्रतिशत मरीज अनिवार्य प्राथमिक प्रकार के उच्च रक्तदाब से पीड़ित मरीज हैं। सर्वाधिक चिंता की बात तो यह है कि अब 12 से 18 साल के बच्चों में भी उच्च रक्तदाब के मामले देखने को मिल रहे हैं। ऐसा अधिकतर मामलों में किसी अन्य कारण के चलते बच्चे उच्च रक्तदाब से पीड़ित होते हैं। बच्चों में खासकर गुर्दों के प्रभावित होने की वजह से उच्च रक्तदाब का शिकंजा कसता है। बच्चों के मामले में यह भी महत्वपूर्ण है कि 35-90 प्रतिशत मामलों में ये प्राथमिक उच्च रक्तदाब से पीड़ित होते हैं।

बढ़ते उच्च रक्तदाब की समस्या का एक बड़ा कारण शारीरिक श्रम एवं कसरत न करना भी है। जिस तरह की लाइफस्टाइल आज की जरूरत एवं चलन की लाइफस्टाइल बन गयी है उसके मुताबिक किसी के पास किसी भी काम के लिए वक्त नहीं बचा। नतीजा यह होता है कि इतनी भागदौड़ भरी जिंदगी में भी हमें यह तो कसरत के लिए वक्त नहीं मिलता या कसरत हमारी प्राथमिकता से ही दूर चली जाती है। नतीजतन उच्च रक्तदाब दिन दूनी रात-चौगुनी रफ्तार से बढ़ता चला जाता है।

श्री कृष्ण देव जी को 88 वें जन्मदिन पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं

निष्काम सेवा एवं कर्मठता के पर्याय श्री कृष्ण देव जी 26 अक्टूबर 2013 को अपने जीवन के 87 वर्ष पूरे कर 88 वें में प्रवेश करेगें। इस जन्मदिन पर आपको हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाऐं। परमपिता परमात्मा इन्हें उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्रदान करें और कृष्ण देव जी समाज सेवा में सदैव लगे रहें।

-कमल ज्योति परिवार

www.thearyasamaj.org

हमारे प्रेरणा स्त्रोत

इनकी पुण्य स्मृति सदैव बनी रहेगी

स्व. कुंवर दयानन्द वर्मा
19.10.1933-20.7.1999

स्व. सुरक्षा वर्मा
22.8.1936-20.6.2008

को शत्-शत् नमन
आपके उच्च आदर्श, मार्गदर्शन व मानव मूल्यों के प्रति जागृति हमारे लिए निरन्तर प्रेरणा के स्रोत बने रहेंगे।
नितिन दुआ, लीना दुआ, मुस्कान दुआ, खुशी दुआ
सभी सम्बन्धी एवं मित्रगण।

Kunwar Enterprises
Distributor of Electrical Goods
WZ-1557 (FF) Sant Nagar Road,
Rani Bagh, Delhi-110034
E-mail : kunwartrading@gmail.com

In Loving memory of
Smt. Krishna Chawla

13.7.1929-14.10.2009

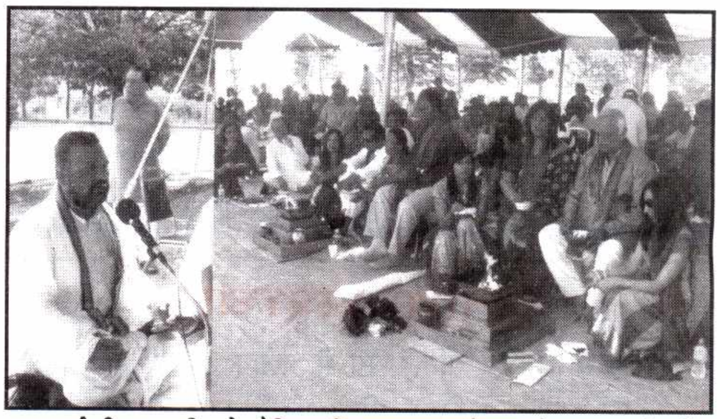
We miss you Cherish your wisdom, liveliness and selflessness. Your memories and love Showered on us will always remind us of your presence in our hearts.
May God Confer everlasting Peace
to your soul.
Always loved and remembered by
Sudhir & Surekha Chawla
Guncha & Anoop Wadhwa
Yastika, Saransh & Kapil

विदेश में पहली बार 108 कुण्डीय गायत्री महायज्ञ

अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति के वैदिक विद्वान आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री के ब्रह्मत्व में विदेश में पहली बार 108 कुण्डीय गायत्री महायज्ञ का भव्य आयोजन हुआ। यह आयोजन कनाडा के आर्यसमाज मारखम, टोरंटो के विशाल प्रांगण में बड़ी श्रद्धा के साथ सम्पन्न हुआ। भारी संख्या में उपस्थित श्रोताओं ने जहाँ गायत्री के महत्व को समझा वहीं यज्ञ की महिमा को भी आत्मसात किया।

अध्यात्म पथ के यशस्वी संपादक एवं प्रख्यात लेखक आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी ने विशाल जन-समुदाय को प्रभावपूर्ण शैली में सम्बोधित करते हुए कहा कि यज्ञ के पर्यावरण की शुद्धि, सभी शुभकामनाओं की पूर्ति, दान, संगतिकरण और देव पूजा से प्रकृति, ईश्वर से निकटता, सद् विचारों में वृद्धि और अंततः मोक्ष की प्राप्ति होती है। यज्ञ ही त्रिभुवन की नाभि है। यज्ञ में स्वाहा, इदं न मम और सुगंधि का विशेष महत्व है।

समाज के प्रधान श्री सुदर्शन बेरी ने आचार्य श्री चन्द्रशेखर शास्त्री जी का सम्मान कर उनका धन्यवाद करते हुए कहा कि उनकी वाणी में ओज है तथा उनके विचार प्रेरक, उद्बोधक और शांति देने वाले हैं।



अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति के वैदिक विद्वान आचार्य चन्द्रशेखर शास्त्री जी के ब्रह्मत्व में कनाडा के आर्यसमाज मारखम, टोरंटो के विशाल प्रांगण में 108 कुण्डीय विराट गायत्री महायज्ञ के शुभ अवसर पर यज्ञ करते हुए यजमानगण

www.thearyasamaj.org

RNI No.DEL BIL/2008/25452 Total Pages 12 ओ३म् Posting Date 5 or 6 October 2013 DL (N)0225/2012-14

प्रेषक Date of Publication: 25 September 2013

कमल ज्योति

अक्टूबर 2013 (मासिक) एक प्रति का मूल्य 10 रुपये

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034,

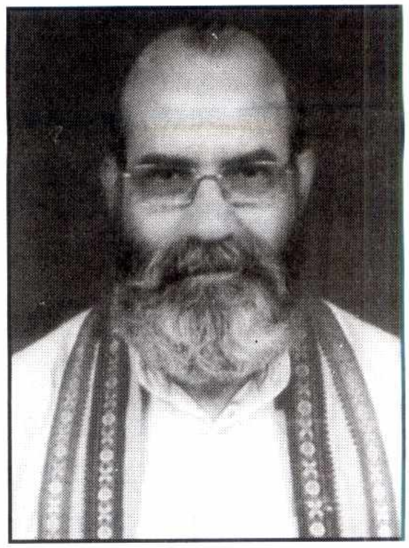
फोन : 27017780

सेवा में ________________

अनेकों प्रतिभाओं के धनी आर्य जी

(स्व. भजन प्रकाश आर्य जी) ''स्वरित्त पथांनुचरेम''

मैं श्री भजन प्रकाश आर्य जी के सम्पर्क में लगभग बीस वर्ष तक रहा, मैंने उनके जीवन में अनेक प्रकार के सद्‌गुण देखें तथा स्पष्ट वक्ता, सहज स्वभाव, मिलनसार, कर्त्तव्यशीलता, हर परिस्थिति में प्रसन्नचित रहना तथा गायत्री एवं यज्ञ में पूर्ण निष्ठा वैदिक सिद्धान्त तथा आर्यसमाज के लिए तन मन-धन से समर्पित जीवन एवं उन्होंने अपने जीवन काल में आर्य समाज में बड़ी प्रतिष्ठा व सम्मान को प्राप्त किया। उनके दिशा निर्देशन में उत्तरी पश्चिमी वेद प्रचार मण्डल दिल्ली प्रगति के पथ पर अग्रसर रहा। जीवन के अन्तिम क्षणों तक समाज व वैदिक विद्वानों के प्रति जो उनकी श्रद्धा व निष्ठा थी वह मेरे जैसे व्यक्ति को सदा स्मरणीय रहेगी, उनका प्यार तथा सम्मान को प्रकट करने का एक अनूठा ही अन्दाज था, ''मैं उन्हें पिताजी कह कर बुलाता था पर वह मुझे बेटा कहकर, फिर भी वह मेरे जैसे के पैरों को हाथ लगाकर आशीर्वाद प्राप्त करते थे।'' मैं उन्हें कहा करता था आप मेरे पिता तुल्य है आपको यह सब करना शोभा नहीं देता, तब वह कहा करते कि विद्वानों का सम्मान हम नहीं करेंगे तो कौन करेगा। आप विद्वान पहले बेटा बाद में। यह निराभिमानता के भाव उनके हृदय में कूट-कूट कर भरे हुए थे, उन्होंने अपने जीवन काल में पारिवारिक कर्त्तव्यपरायवेता को महत्व तो दिया ही था, साथ ही सामाजिक जीवन भी बड़ी उदान्त और निश्पृह रहा, मैंने यह देखा कि किसी भी प्रकार का आकर्षण उन्हें अपने कर्तव्य पालन में बांध नहीं सका।



आचार्य शिव नारायण शास्त्री
सम्पादक कमल ज्योति

वह बड़े ही सजग व दूरनदेशी तथा वर्तमान और भविष्य को सामने रखकर अपने विचार प्रकट किया करते थे। उनके निर्विवाद जीवन के लिए यह संस्कृत के विद्वान की यह सुक्ति सार्थक हैं। **''यस्य कीर्तिः स जीवति''** उनका जीवन दर्शन अनुकरणीय तथा विचारणीय है।

- आचार्य शिव नारायण शास्त्री, 'वैदिक प्रवक्ता'

चुनाव समाचार

आर्य समाज वेद मन्दिर, सी.पी. ब्लाक, पीतमपुरा, दिल्ली के वार्षिक चुनाव में निम्नलिखित पदाधिकारी निर्वाचित हुए। **प्रधान**- श्री ब्रतपाल भगत, **मन्त्री**- श्री सोहन लाल आर्य, **कोषाध्यक्ष**- श्री राकेश ठुकराल, **प्रधाना** (स्त्री आर्य समाज)- श्रीमती सुशीला सेठी

धर्म, संस्कृति एवं स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका

कमल ज्योति

अपने जीवन की शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक उन्नति के लिए 'कमल ज्योति' पत्रिका अवश्य पढ़े और अब 'कमल ज्योति' www.International Arya Samaj.com में भी पढ़ सकते हैं।

डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034

स्वामी-माता कमला आर्या स्मारक ट्रस्ट (रजि.) के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक एल.आर. आहूजा, चलभाष : 9810454677 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करौलबाग, नई दिल्ली-5, दूरभाष : 41548504 मो. 9810580474 से मुद्रित। **कार्यालय : डी-796, सरस्वती विहार, दिल्ली-110034 से प्रकाशित**