ओ३म्

कृण्वन्तो विश्वमार्यम्

अष्टांगयोगादेव तु आत्मशुद्धिः

राष्ट्र,धर्म व मानवता के सबल रक्षक–
वेद, यज्ञ–योग–साधना केन्द्र आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़ की मासिक पत्रिका

जून 2016

मूल्य 15 रू.

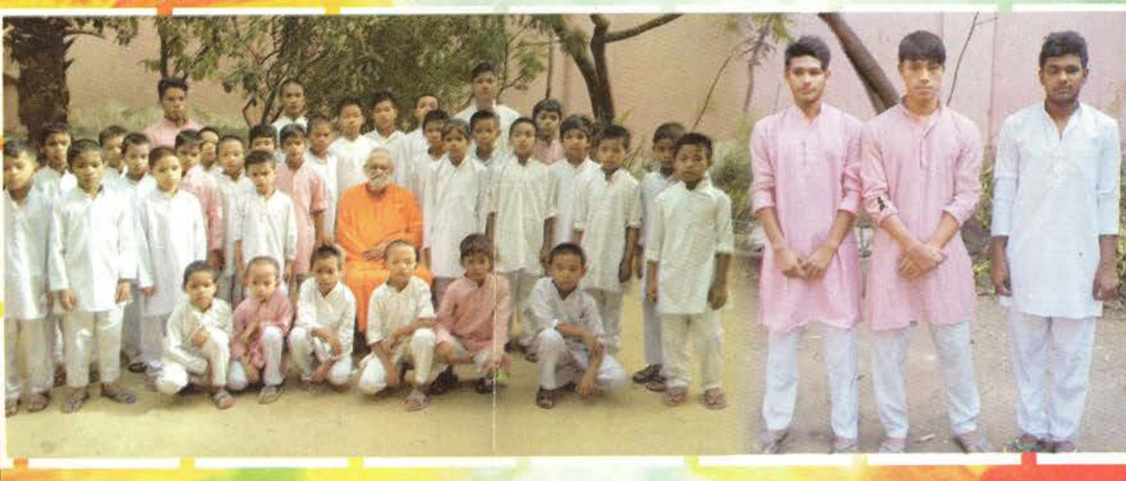
आत्म-शुद्धि-पथ

मासिक

गुरुकुल आत्मशुद्धि आश्रम

बहादुरगढ़, जिला–झज्जर, हरियाणा, मो. 9416054195

आत्मशुद्धि आश्रम द्वारा संचालित गुरुकुल में पढ़ने वाले के.जी. कक्षा से 12वीं कक्षा तक के ब्रह्मचारी छात्रगण। पूज्य स्वामी धर्ममुनि दुग्धाहारी, मुख्याधिष्ठाता के साथ



आर्य समाज के संस्थापक, वेदों के उद्धारक महर्षि दयानन्द सरस्वती

आत्मशुद्धि आश्रम संस्थापक कर्मयोगी पूज्य श्री आत्मस्वामी जी महाराज

आत्मशुद्धि आश्रम द्वारा संचालित वैदिक वृद्धाश्रमों में निवास करने वाले साधक-साधिकाएं

आत्मशुद्धि-पथ के नये आजीवन सदस्य बनें

922

श्री वीरेन्द्र कुमार जी भाटिया
मुखर्जी नगर, दिल्ली

प्रिय बन्धुओं! मास जून में अधिक से अधिक संरक्षक सदस्य एवं आजीवन सदस्य बनकर आगामी जूलाई अंक को अपने चित्र व नाम से पत्रिका को सुशोभित करें। सभी सदस्यों से निवेदन है कि वार्षिक शुल्क (मनीऑर्डर/ड्राफ्ट) द्वारा शीघ्र भेजें अथवा इलाहाबाद बैंक कोड संख्या IFSC-A0211948 में खाता संख्या 20481973039 में सीधे जमा कर सकते हैं। जिससे पत्रिका आपके पास निरन्तर पहुँचती रहे। - व्यवस्थापक

॥ ओ३म् ॥

आत्म-शुद्धि-पथ (मासिक)

ज्येष्ठ-आषाढ़ सम्वत् 2073 जून 2016

सृष्टि सं. 1972949117 दयानन्दाब्द 193

वर्ष-15) संस्थापक-स्वर्गीय पूज्य श्री आत्मस्वामी जी (अंक-6

(वर्ष 46 अंक 6)

प्रधान सम्पादक

स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी'

मो. 9416054195, 9728236507

❖

सह सम्पादकः

आचार्य विक्रम देव (मो. 9896578062)

❖

परामर्श दाताः गजानन्द आर्य

❖

कार्यालय प्रबन्धक

आचार्य रवि शास्त्री

(8529075021)

❖

उपकार्यालय

अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम

खेड़ा खुर्रमपुर रोड, फर्रुखनगर, गुडगांव (हरि.)

❖

व्यवस्थापकः चन्द्रभान चौधरी

❖

सदस्यता शुल्क

संरक्षक	: 7100 रुपये
आजीवन	: 1500 रुपये (15 वर्ष के लिए)
पंचवार्षिक	: 700 रुपये
वार्षिक	: 150 रुपये
एक प्रति	: 15 रुपये

विदेश में

वार्षिक : 20 डालर आजीवन : 350 डालर

कार्यालय : आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़.

जिला-झज्जर (हरियाणा) पिन-124507

चल. : 9416054195

E-mail : atamsudhi@gmail.com,

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ सं.
आश्रम समाचार	4
दान देने की भावना	4
मैं तो प्रभु से प्रशंसा पाने का भूखा हूँ	6
उत्तम जीवन जीने की विधि अपनाएं	6
जीवन तब जीवन बनता है, जब जीवन का आधार मिले	8
इन चार पर पूर्ण विश्वास रखें	10
मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्र जी का जीवन चरित्र	12
परिवार एवं संसार परस्पर 'संस्कृति' के सुजनहार....	14
रोज एक दो टमाटर खाने से डॉक्टर आपसे दूर ही...	17
गुणों का भण्डार है इलायची	18
एक सिगरेट जीवन के 11 मिनट कम करती है	19
स्वास्थ्य-रक्षा का प्रथम सूत्र-प्रातः जागरण	20
हंसो और हंसाओ	21
मैं हूं छोटा सा फूल	21
समय का सद्व्यय	22
नर में ही नारायण	25
अनमोल वचन	26
क्या अपने घर, दुकान, कार्यालय व वाहनों पर	27
हिम्मत मत हारिये/बेटियाँ	30
वीर सावरकर की 133वीं जयन्ती (28 मई 2016)	31
दान सूची	32

विज्ञापन दर

पिछला कवर पृष्ठ	5,100 रुपये
अंदर का कवर पृष्ठ	3,100 रुपये
पूरा पृष्ठ अंदर	2,100 रुपये
आधा पृष्ठ	1,100 रुपये
चतुर्थ भाग	600 रुपये

समस्त सम्पादक मण्डल अवैतनिक है। 'आत्मशुद्धिपथ' में व्यक्त लेखकों के विचारों से सम्पादक मण्डल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी प्रकार के विवाद का न्यायक्षेत्र बहादुरगढ़, जि. झज्जर होगा।

धेवती धेवते के जन्मदिवस मनाए गए

(1) श्रीमती मायावति मदान धर्मपुरा बहादुरगढ़ द्वारा अपनी धेवती आयुष्मति आद्या का द्वितीय जन्मदिवस अत्यन्त प्रसन्नता के साथ रविवार 8 मई 2016 को सायंकाल आत्मशुद्धि आश्रम की भव्य यज्ञशाला में यज्ञ सत्संग के साथ मनाया। बालिका आद्या की माता श्रीमति सरिता देवी, पिता श्री प्रभात यजमान आसन पर सुशोभित हुए। दादा-दादी एवं रिश्तेदार सम्बन्धित भिन्न-भिन्न स्थानों से काफी संख्या में पधारे। इस शुभ अवसर पर स्वामी धर्ममुनि जी द्वारा आयुष्मति आद्या एवं यजमान परिवार को सामूहिक रूप से शुभकामनाओं सहित आशीर्वाद दिया। श्री रामदेवजी आर्य वा. पुरुषार्थ मुनि जी ने बधाई गीत गाए। अन्त में आद्या की नानी मायावति मदान द्वारा सभी का हार्दिक धन्यवाद किया गया, शान्ति पाठ के साथ कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। परिवार की ओर से सभी के लिए उत्तम भोजन की सुन्दर व्यवस्था की गई।

(2) श्री सत्यप्रकाश जी वशिष्ठ बहादुरगढ़ द्वारा अपने धेवते आयुष्मान लक्ष्यकुमार का 10वां जन्मदिवस अत्यन्त उत्साह के साथ रविवार 15 मई 2016 को आत्म शुद्धि आश्रम के सुन्दर वातावरण में विशाल यज्ञवेदि पर यज्ञ के साथ सम्पन्न किया। चिरञ्जिव लक्ष्य की माता श्रीमती मीनाक्षी देवी पाराशर पिता श्री

तरूण जी पाराशर द्वारा यजमान आसन की शोभा बढ़ाई। इस शुभ अवसर पर श्री तरूण जी पाराशर के परिवार के सहायक रिश्तेदार सम्बन्धी शक्ति नगर दिल्ली, बहादुरगढ़ आदि भिन्न-भिन्न स्थानों से प्रयाप्त संख्या में पधारे। स्वामी धर्ममुनि जी ने यज्ञ सम्पन्न करवाया। वेदपाठ कर्ण आर्य और हरिशंकर द्वारा किया गया। श्री सत्यप्रकाश जी वशिष्ठ द्वारा धेवते लक्ष्यकुमार को भजन के माध्यम से आशीर्वाद दिया, श्री रामदेव आर्य द्वारा बधाई गीत गाया गया। श्री राजवीर जी आर्य, वा. पुरुषार्थी मुनि द्वारा शिक्षाप्रद उपदेश के माध्यम से आशीर्वाद दिया। अन्त में स्वामी धर्ममुनि जी द्वारा जन्म दिवस एवं जीवन निर्माण के महत्व पर प्रकाश डालते हुए यजमान परिवार को शुभकामनाओं के साथ हार्दिक आशीर्वाद दिया। शान्ति पाठ के पश्चात् सभी ने सुस्वादिष्ट भोजन का आनन्द लिया और स्व. स्व. स्थानों को प्रसन्नता के साथ प्रस्थान किया।

दान देने की भावना बचपन से

एक संत ने एक द्वार पर दस्तक दी और आवाज लगाई 'भिक्षां देहि''। एक छोटी बच्ची बाहर आई और बोली, ''बाबा हम गरीब हैं, हमारे पास देने को कुछ नहीं है।''

संत बोले, ''बेटी, मना मत कर, अपने आंगन की धूल ही दे दे।'' लड़की ने एक मुट्ठी धूल उठाई और भिक्षा पात्र में डाल दी।

लड़की ने पूछा, ''बाबा जी, धूल भी कोई भिक्षा है? आपने धल देने को क्यों कहा?''

संत बोले, ''बेटे, अगर वह आज तुम ना कह देती तो फिर कभी नहीं दे पाती। आज धूल दी तो क्या हुआ, देने का संस्कार तो पड़ गया। आज धूल दी है, उसमें देने की भावना तो जागी। कल समर्थवान होगी तो फल-फूल भी देगी।''

शिक्षा-दान करते समय दान हमेशा अपने परिवार के छोटे बच्चों के हाथों से दिलवाये.... जिससे उनमें दान देने की भावना बचपन से बने।

विवाहोपरान्त धन्यवाद यज्ञ

श्रीमती कुसुमर्देवी श्री विश्वनाथ जी आर्य लोहीया के सुपुत्र श्री निखिल अग्रवाल कॉलोनी बहादुरगढ़ का शुभ विवाह कुमारी दिव्या सुपुत्री श्रीमती मञ्जू गुप्ता श्री प्रदीप कुमार जी गुप्ता व्यासवाली गली, बहादुरगढ़ के साथ सृष्टि वाटिका हिरण कूदना दिल्ली में अत्यन्त उत्साह पूर्वक सम्पन्न हुआ। विवाह संस्कार वैदिक ऋति से श्री मनुदेव जी शास्त्री द्वारा सम्पन्न करवाया गया। विवाह की सभी रसमें पूरी होने पर अग्रवाल परिवार द्वारा धन्यवाद यज्ञ का आयोजन रविवार 15 मई 2016 को आत्मशुद्धि आश्रम की सुन्दर विशाल यज्ञशाला में धूमधाम से किया गया। इस शुभअवसर पर वैदिक वृद्धाश्रम के सदस्यों कार्यकर्त्ताओं, गुरुकुल के छात्रों द्वारा प्रिय निखिल एवं दिव्या! के सफल सुखद गृहस्थ जीवन की मंगल कामना की गई। श्री स्वामी धर्ममुनि जी मुख्याधिष्ठाता आश्रम द्वारा दोनों परिवारों को हार्दिक आशीर्वाद दिया गया। अन्त में श्री विश्वानाथ जी आर्य द्वारा विवाह के सर्वकार्य सफलता के लिए परमपिता परमात्मा का कोटी से धन्यवाद करते हुए सभी रिश्तेदारों प्रियजनों का हार्दिक आभार व्यक्त किया। शान्ति पाठ के साथ कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। परिवार द्वारा अत्यन्त स्वादिष्ट भोजन की व्यवस्था की गई।

प्रवेश प्रारम्भ

प्राचीन गौरवशाली शिक्षण संस्थान गुरुकुल विश्वविद्यालय वृन्दावन उत्तर प्रदेश में प्रवेश प्रारम्भ हो चुका है। अपने बच्चों को सुस्कांरित एवं वेदानुयायी बनाने के लिए सम्पर्क करें।

- आचार्य हरि प्रकाश

मो. 9457333423, 9837643438

बधाई पत्र

आदरणीय स्वामी जी,

नमस्कार

गत मास, आपको एवं आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़ को आर्यरत्न से सम्मानित किया गया। यह शुभ समाचार जानकर अति हर्ष अनुभव हुआ। आपको बहुत-बहुत बधाई पेश है। आश्रम की गतिविधियां सर्वमानित है और इसका हमें अत्यन्त गर्व है। छोटे से शहर में स्थित आश्रम, अब विश्व पटल पर आ गया है। यदि इस उत्सव की मुझे जानकारी पूर्व मिल जाती तो मैं स्वयं आकर आपको बधाई देने पहुंच जाता। फिर भी सुखद समाचार है। आपके अनथक प्रयासों के कारण ही आश्रम अब एक जीवन्त संस्था है। कृपया इसे बनाये रखें। पुन: बधाई एवं साधुवाद।

स्वास्थ्य के कारण अब आना जाना संभव नहीं हो पाता आश्रम की गतिविधियों में रूचि सदैव रहेगी। अपनी तथा ट्रस्ट की ओर से 1100/- का धनराशि भेज रहा हूं। सभी आश्रम वासियों को मेरा सादर नमस्कार।

एच.डी. कटारिया, विकासपुरी दिल्ली

"भ्रूण हत्या"

- ऋषि राम कुमार, 112 सैक्टर-5, पार्ट-3, गुड़गांव (हरियाणा), मो. 9968460312

ये कौन कर रहा है? भ्रूण हत्या,
हम और आप ही तो हैं कन्या तो बहन बेटी
और माँ का रूप होती है आप क्या कर रहे हैं?
सोचिये विचार कीजिये
अगर बेटी नहीं होगी
बहू कहां से आयेगी
जागिये आवाज सुनिये
अपने अर्न्तमन की
क्या आपकी आत्मा गवाही दे रही है?
उठो जागो सारे देश को जगा दो
भ्रूण हत्या न करें
और न ही सलाह दें आपके चेहरे पर
खुशी की लहर दौड़ जायेगी
आपका नाम सार्थक हो जायेगा
और पूरा देश धन्य धान्य हो जायेगा।

वेद सन्देश

मैं तो प्रभु से प्रशंसा पाने का भूखा हूँ

- डॉ. रामनाथ वेदालंकार

त्वमङ्ग प्र शंसिषो, देवः शविष्ठ मर्त्यम्।
न त्वदन्यो मघवन्नस्ति मर्डिता, इन्द्र ब्रवीमि ते वचः॥

ऋग 1.84.19

ऋषिः **गोतमः राहूगणः**। देवता **इन्द्रः**। छन्दः **बृहती**।

(अंग) हे प्रिय **(शविष्ठ)** सबसे अधिक वली (इन्द्र) परमात्मन्। **(देवः)** दानी, प्रकाशमान और प्रकाशक **(त्वं)** तू **(मर्त्य)** मनुष्य की **(प्र शंसिषः)** प्रशंसा कर, (उसे साधुवाद और शाबाशी दे) **(मघवन्)** हे ऐश्वर्यशालिन! **(त्वत्)** तुझको अतिरिक्त **(अन्यः)** अन्य **(मर्डिता)** सुखदाता **(न)** नहीं है। अतः **(ते)** तेरे लिए **(वचः)** प्रार्थना-वचन **(ब्रवीमि)** बोल रहा हूँ।

मनुष्य जब कोई प्रशंसायोग्य कार्य करता है, तब वह चाहता है कि उसे प्रोत्साहन मिले, उसे शाबाशी प्राप्त हो, उसकी प्रशंसा में दो शब्द कहे जायें। पर प्रशंसा कौन करे? सांसारिक लोग तो डाह करते हैं कि अमुक शुभ कर्म करने का श्रेय अमुक को क्यों मिल रहा है। वे यदि साधुवाद देते भी हैं तो ऊपरी मन से देते हैं, या साधुवाद देने में भी उनका कुछ स्वार्थ निहित रहता है। अन्य कुछ वे भी चाहें, तो भी इतना तो चाहते ही हैं कि जिसे हम बधाई या साधुवाद दे रहे हैं, वह हमारे प्रति कृतज्ञ हो। ऐसे लोग जिसका स्वागत, अभिनन्दन, साधुवाद आदि करते हैं, उसपर मानो अहसान का भार लादते हैं, जो ग्रहीता को महंगा ही पड़ता है। अतः मुझे सांसारिक जनों के साधुवाद की कोई लालसा नहीं रहती है। मैं तो चाहता हूँ कि जब भी मुझसे महान् सत्कार्य बन पड़ें, तब मुझे इन्द्र-प्रभु का आशीर्वाद और साधुवाद प्राप्त हो, मेरे अन्तःकरण में बैठा हुआ प्रभु उस कार्य के लिए प्रशंसा-वचन बोलता हुआ मुझे प्रोत्साहित करे, जिससे भविष्य में मैं और भी अधिक शुभ कार्यो में प्रवृत्त होऊँ। प्रभु का आशीर्वाद सच्चा आशीर्वाद है, जो बिना प्रति फल की आशा से दिया जाता है, जिसमें निश्छल प्रेम के अतिरिक्त किसी प्रकार का स्वार्थ, अहंकार या अहसान का भाव मिश्रित नहीं रहता। इन्द्र-प्रभु 'देव' हैं, सबसे बड़े दानी और स्वयं सद्गुणों से प्रकाशमान तथा अन्यों को प्रकाशित करनेवाले हैं। वे 'शविष्ठ' हैं, सबसे अधिक बलवान् हैं, अतएव सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड के सम्राट हैं। वे 'मर्डिता' हैं, शरणागत पर सुख की वर्षा करके उसे निहाल कर देनेवाले हैं। उनसे बढ़कर अन्य कोई सुखदाता नहीं है। सुखदाता होने का अभिमान करनेवाले सैकड़ों हैं, पर उनका दिया सुख सच्चा सुख नहीं होता, बल्कि कभी-कभी तो वह किसी बड़ी विपदा का कारण बन जाता है। प्रभु के सुख के आगे सांसारिक जनों के लिए दिये हुए सुख निःसार हैं, तुच्छ हैं।

हे इन्द्र देव! हे बलियों में बली! हे विश्व-सम्राट! तुम्हीं मेरे प्रशंसक बनो, तुम्हीं मेरे 'मर्डिता' बनो। अन्य सबको छोड़कर तुम्हारे ही सम्मुख मैं स्तुति-वचनों और प्रार्थना-वचनों को बोल रहा हूँ। तुम्हीं मुझे आशीष दो, तुम्हीं मुझे सत्पथ पर अग्रसर करो। मैं आज से सर्वात्मना तुम्हारा हूँ।

- वेदमञ्जरी

साधना के इच्छुक सम्पर्क करें

आत्म-शुद्धि-आश्रम' बहादुरगढ़ में आधुनिक ढंग से शौचालय, रसोई, स्नानगृह आदि से सुसज्जित कमरे साधक-साधिकाओं के लिए उपलब्ध हैं। यहाँ की विशेषता आश्रम में दोनों समय यज्ञ-उपदेशादि, पुस्तकालय, निकट अस्पताल व्यवस्था, एकान्त-शान्त वातावरण। आश्रम "दिल्ली के अन्दर- दिल्ली से बाहर"। रेल-बस आदि की चौबीस घण्टे सुविधा। इच्छुक साधक- साधिकायें सम्पर्क करें।

-व्यवस्थापक, चलभाष: 9416054195

सम्पादकीय

उत्तम जीवन जीने की विधि अपनाएं

पाठकबन्धुओं! आर्य समाज के कार्यक्रमों में गायकों द्वारा एक भजन सुनते चले आ रहे हैं। भजन की प्रथम पंक्तिया हैं-

मानुष जन्म अनमोल रे, इसे माटी न रोल रे।
अब तो मिला है, फिर न मिलेगा, कभी नहीं, कभी नहीं।

इन पंक्तियों का भाव यह है कि सभी प्राणधारी शरीरों में मनुष्य का जन्म प्राप्त होना सर्वोत्तम है अर्थात मानव योनि सर्व श्रेष्ठ है। इसी योनि में साधना, यज्ञ-सत्संग, स्वाध्याय आदि करने से आध्यात्मिक उन्नति। प्रभु को प्राप्त किया जा सकता है। यदि मनुष्य जन्म पा करके अच्छे उत्तम जीवन बनाने वाले कर्म न किए तो अगला जन्म हीन योनि पशु आदि का मिलेगा। बहुत कम मनुष्य इस बात को समझते जानते हैं कि जैसा कर्म करेंगे वैसा फल अर्थात् योनि शरीर मिलेगा। उत्तम जीवन जीने की विधि को अपनाते ही नहीं।

आप किचिंत विचार करें। जीने को तो सभी पशु-पक्षी आदि जी रहे हैं-**''काकोऽपिजिवति चिराय बलिं च भुंक्ते''** कौवे का कोई जीवन नहीं है, अन्य प्राणियों का थूक, खखार खा लेता है, किसी ने दुकड़ा फेंका तो दौड़कर अपनी चौंच भर लेता है, भला यह भी कोई जीवन है। हमारा जीवन आदर्श उन्नत एवं सम्पन्न हो, अकुटील, सरल-सादा हो और हम अपने जीवन की उपलब्धियों को संसार के कल्याण में यज्ञ-भावना से आहुतियां दे दें। मनसा, वाचा, कर्मणा, हमारा जीवन कुटिलता से दूर हो इसका अभिप्राय है कि हमारे जीवन में मनसे भी कभी कोई संकल्प या चिन्तन किसी का अहित के लिए न हो। जब मनुष्य मानसिक रूप से अकुटिल हो जाता है तब उसकी वाणी में कटुता आएगी ही नहीं। वह जो कुछ कहेगा-बोलेगा अन्यों के कल्याण के लिए ही कहेगा बोलेगा। जब हम मन और वाणी से कुटिलता रहित निर्दोषी परोपकार प्रिय हो जायेंगे तब हमारे मन, वचन, कर्म से सदा ही दूसरों का हित होगा किसी का भी अहित नहीं होगा।

संक्षेप में यही उत्तम जीवन जीने की विधि है। हम कुटलता रहित होकर सदैव पंच महायज्ञों को करते हुए, निरन्तर हमारी यह भावना बनी रहे-

सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वेसन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणी पश्यन्तु, मा काश्चिद् दुःभाग भवेत्।।

- धर्ममुनि

आप आत्मशुद्धि आश्रम को निम्न प्रकार से सहयोग दे सकते हैं-

1. आत्मशुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य व आजीवन सदस्य बनकर, वार्षिक सदस्य स्वयं बनकर व अपने हितैषियों को बनाकर, विज्ञापन देकर अपने किसी हितैषी की स्मृति में उनका जीवनचरित्र छपवाकर।
2. गुरुकुल के छात्रों को पुस्तकें, कॉपी, वस्त्र देकर और धर्मार्थ नेत्र चिकित्सालय आदि सेवाकार्यों में आर्थिक सहयोग देकर एवं भोजन के लिए आटा, दाल, चावल आदि खाद्य सामग्री भेजकर। गौशाला में गौदान एवं खल-चूरी, दाना, भूसा आदि भेज सकते हैं।
3. गुरुकुल के छात्रों में से किसी एक को गोद लेकर उसका सम्पूर्ण व्यय 1000/- रुपये मासिक के हिसाब से साल भर का 12000/- रुपये छात्रवृत्ति देकर आप सहयोग कर सकते हैं।
4. आश्रम में प्रातराश, मध्याह्न का भोजन, मध्याह्नोपरान्त जलपान एवं रात्रिकाल के भोजन का व्यय लगभग 3100/- रुपये है। हमारी हार्दिक इच्छा है कि 365 यजमान बनें। एक दिन का भोजन देकर भोजन समस्या का समाधान कर सकते हैं। कमरों के नाम लिखवाने के इच्छुक सम्पर्क करें : आपके प्रिय आत्मशुद्धि आश्रम में 1 कमरा 31000/- 1 कमरा 100000/-, आप सभी दानी महानुभावों से निवेदन है कि अपना अथवा अपने किसी स्वजन की स्मृति मध्य उनके नाम का पत्थर लगवाकर अपने स्वजन का नाम उज्ज्वल कर पुण्य एवं यश के भागी बनें। आश्रम की दूसरी शाखा अखेराम सरदारो देवी आत्मशुद्धि आश्रम खेड़ा खुर्म रोड़, फर्रूखनगर, गुड़गांव के लिए भी सहयोग देकर उत्साहित करे।

धन्यवाद! -व्यवस्थापक आश्रमसम्पर्क सूत्र : 9416054195

जीवन तब जीवन बनता है, जब जीवन का आधार मिले!

- डॉ. जगदीश गांधी, शिक्षाविद् एवं संस्थापक प्रबन्धक सिटी मोन्टेसरी स्कूल, लखनऊ

(1) जीवन तब जीवन बनता है जब जीवन का आधार मिले:- जब तक शरीर में आत्म तत्व रहता है तब तक ही हमारी आंखों में देखने की, कानों में सुनने की, मुँह से बोलने की, नाक से साँस लेने की, मस्तिष्क से विचार करने की क्षमता रहती हैं। अर्थात् शरीर के सभी अंग आत्म तत्व रहने तक ही अपना कार्य करते हैं। शरीर से आत्म तत्व निकल जाने के बाद मनुष्य मृत हो जाता है। हमारे शरीर से आत्म तत्व निकल जाने के बाद शरीर का कोई वजन कम नहीं होता। सभी यह कहने लगते हैं कि अब इस शरीर में कुछ नहीं रहा। असली चीज जो आत्म तत्व के रूप में थी वह निकलकर चली गयी। इसलिए कहा जाता है जीवन तब जीवन बनता है जब जीवन का आधार मिले। अर्थात् जीवन का आधार आत्म तत्व है। आत्म तत्व के बिना जीवन प्राणविहीन तथा आधारविहीन है।

(2) परमात्मा से कटकर मानव जीवन आधारविहीन हो जाता है:- हमें यह ज्ञान होना चाहिए शरीर भौतिक है तथा परमात्मा आत्म तत्व के रूप में हमारी आत्मा में वास करता है। सही निर्णय लेने के लिए हमारा कनेक्शन परमात्मा की ओर से युग-युग में अवतारों के माध्यम से अवतरित पवित्र ग्रन्थों की शिक्षाओं से जुड़ा होना चाहिए। पवित्र ग्रन्थों की शिक्षाओं का पूरे मनोयोग से पालन करने से ज्ञानपूर्वक जीने की कला विकसित होती है। आत्मा का संबंध परमात्मा से जुड़ा रहता है तो जीवन में प्रकाश आ जाता है। परमात्मा से कटकर मानव जीवन आधारविहीन हो जाता है। अज्ञान के अन्धेरे में चला जाता है। सही और गलत का भान नहीं रहता। जीवन की सबसे बड़ी सम्पत्ति उसका आंतरिक द्वन्द्व बन जाता है। भौतिक तथा सामाजिक जीवन में मनुष्य को हर पल निर्णय लेने पड़ते हैं। सही निर्णय पर जीवन की सफलता तथा गलत निर्णय पर जीवन की असफलता निर्भर करती है।

(3) दुखों से भागना नहीं, बल्कि दुःखों में जागना है:- आत्मा का जीवन तो एक अनन्त यात्रा है और संसार में मानव जन्म उसका एक पड़ाव मात्र है। संसार के दुःखों से सभी भागना चाहते हैं और अपने जीवन से दुःखों को भगाना चाहते हैं। हमें दुःखों से भागना नहीं, बल्कि दुःखों में जागना हैं। ऐसा करने से दुःख रोने, कलपने का साधन नहीं, बल्कि परमात्मा द्वारा प्रेरित और उन्हीं के द्वारा प्रदत्त जागरण का अवसर बनते हैं। इसलिए हमें परमात्मा से दुःखों को सहन करने की शक्ति मांगनी चाहिए। जो प्रभुचिंतन करते हुए मरना जानते हैं, उन्हें ही परमात्ममिलन का अनंत सौभाग्य मिलता है।

(4) मैं एक शान्ति प्रिय आत्मा हूँ:- मृत्यु के बाद हम शरीर से नहीं वरन् आत्मरूप में परमात्मा में मिल जायेंगे। परमात्मा शरीर नहीं है। वह काल चक्र से ऊपर है। हम अपने को आत्मा के रूप में देखने का अभ्यास निरन्तर करें मानव जीवन शरीर की नहीं वरन् आत्मा की अनन्त यात्रा की कहानी है। हमें मानव जीवन में भौतिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक जीवन संतुलित रूप से जीते हुए अपनी आत्मा की यात्रा सफलतापूर्वक पूरी करके परम धाम की ओर कूच करना है। परम धाम की परम शक्ति को अर्जित करने के लिए हृदय को शुद्ध, दयालु तथा प्रकाशित बनाने की कीमत चुकानी पड़ती है। शरीर आत्मा का वाहन है। शरीर को भौतिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूप से पूर्ण स्वस्थ बनाकर जीवन यात्रा के लक्ष्य को प्राप्त करना है।

(5) परमात्मा का दिव्य ज्ञान पवित्र पुस्तकों में समाहित है:- महात्मा गांधी से राष्ट्रीय समस्याओं पर सलाह लेने के लिए पं. नेहरू, सरदार पटेल, मौलाना आजाद आदि उनके साबरमति आश्रम आते थे। महात्मा गांधी विचार-विमर्श के समय बीच में उठकर अपने प्रार्थना के कमरे में जाते थे। जहाँ सभी धर्मो की पवित्र पुस्तकें रखी थी। बापू पवित्र पुस्तकों की शिक्षाओं के प्रकाश में विभिन्न प्रकार की राष्ट्रीय समस्याओं का समाधान खोजकर उन्हें बता देते थे।

(6) प्रत्येक बालक को एक संतुलित विश्व नागरिक के रूप में विकसित करना है:- जब से परमात्मा ने यह सृष्टि और मानव प्राणी बनाये हैं। तभी से परमात्मा ने उसे उसकी तीन वास्तविकताओं (1) भौतिक (2) सामाजिक तथा (3) आध्यात्मिक के

साथ उत्पन्न किया है। अतः प्रत्येक बालक को तीनों प्रकार की अर्थात भौतिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा देकर एक संतुलित विश्व नागरिक के रूप में विकसित करना ही शिक्षा का एकमात्र उद्देश्य है।

(7) मनुष्य एक भौतिक प्राणी है:- भौतिक शिक्षा: आजीविका अर्जित करने तथा अपने साथ ही मानव समाज को भी सुन्दर बनाने के लिए प्रत्येक बालक को उच्च कोटि का भौतिक ज्ञान कराना अति आवश्यक है। भौतिक ज्ञान ही किसी बालक को भली प्रकार रोटी, कपड़ा और मकान जैसी मूलभूत सुविधाओं को प्रदान करने में सहायक होता है। अतः प्रत्येक बालक के जीवन को सफल एवं सुन्दर बनाने के लिए उसे सबसे पहले भौतिक ज्ञान अर्थात् गणित, भूगोल, साइंस, अंग्रेजी आदि विषयों का उच्चकोटि का ज्ञान देना चाहिए।

(8) मनुष्य एक पारिवारिक एवं सामाजिक प्राणी है:- सामाजिक शिक्षा: चूंकि मनुष्य एक पारिवारिक एवं सामाजिक प्राणी भी है, इसलिए प्रत्येक बालक को बचपन से ही ऐसी सार्वभौमिक शिक्षा स्कूल में दी जानी चाहिए जिससे कि वह समाज को सुन्दर बनाने के प्रति जागरूक हो सके। और जब सभी व्यक्ति मिल-जुलकर इस समाज में रहते हुए परामर्श के द्वारा समाज की एक सर्वमान्य व्यवस्था बनाते हैं तो इसे समाज के प्रत्येक सदस्य का लाभ होता है। परिवार हमारा लघु समाज है तथा इसी का विस्तृत रूप व्यापक विश्व समाज होता है। परिवार और समाज में जब सभी लोग मिलजुलकर रहते हैं तो उनमें आपस में प्रेम, सौहार्द एवं सहिष्णुता बनी रहती है क्योंकि वे सभी एक-दूसरे के कल्याण की सोचते हैं। इससे सभी का विकास होता है।

(9) मनुष्य एक आध्यात्मिक प्राणी है:- आध्यात्मिक शिक्षा ही मनुष्य के पूरे जीवन का निर्धारण करती है। भौतिक शिक्षा मनुष्य को डाक्टर, इंजीनियर, आई.ए.एस. तथा राजनीतिज्ञ आदि तो बना देती है किन्तु आध्यात्मिक शिक्षा के अभाव में वह एक अच्छा इंसान नहीं बन पाता। जबकि परमात्मा ने प्रत्येक मनुष्य में शुद्ध, दयालु एवं ईश्वरीय प्रकाश भरकर ही इस दुनिया में भेजा है। किन्तु परिवार, विद्यालय एवं समाज एवं ईश्वरीय गुणों को ज्यों का त्यों बनाये रखने और उन ईश्वरीय गुणों को और अधिक विकसित करने के बजाय अपनी भौतिक इच्छाओं तथा अज्ञानता को बच्चों में भरते हैं। इस प्रकार वे उसे स्वयं अपने लिए, अपने परिवार के लिए और समाज के लिए अनुपयोगी नागरिक बनाते हैं। अतः यदि बालकों में भौतिक, सामाजिक और आध्यात्मिक तीनों गुणों को संतुलित रूप से विकसित नहीं किया गया तो बालक का पूर्ण विकास नहीं होगा और वह स्वयं अपने लिए अपने परिवार के लिए तथा समाज के लिए समस्या बन जायेगा। अतः प्रत्येक बालक को सभी धर्मों की मूल शिक्षाओं को देकर परमपिता परमात्मा के आध्यात्मिक ज्ञान से जोड़ना चाहिए।

(10) आधुनिक विद्यालय का सामाजिक उत्तरदायित्व:- आधुनिक जागरूक विद्यालय का सामाजिक उत्तरदायित्व है कि वह सुन्दर, स्वस्थ, समृद्ध, अनान्दित एवं सशक्त समाज के निर्माण के लिए समाज के प्रकाश का केन्द्र बने और अपने छात्रों को बचपन से ही (1) उद्देश्यपूर्ण भौतिक, सामाजिक और आध्यात्मिक ज्ञान की संतुलित शिक्षा दे, (2) धर्म के वास्तविक उद्देश्य अर्थात् एकता के महत्व से परिचित कराये तथा (3) कानून और न्याय पर चलने से सम्बन्धित मौलिक सिद्धान्तों का बचपन से ही छात्रों को ज्ञान कराये तथा उन पर चलने का अभ्यास कराये।

आश्रम द्वारा प्रकाशित महत्त्वपूर्ण साहित्य अवश्य पढ़ें

यज्ञ समुच्चय	मूल्य : 50 रु.
वैदिक सूक्तियों पर दृष्टान्त	मूल्य : 25 रु.
स्वस्थ जीवन रहस्य	मूल्य : 20 रु.
फल-सब्जियों द्वारा रोग नष्ट	मूल्य : 20 रु.
आत्मशुद्धि के सरल उपाय	मूल्य : 15 रु.
विद्यार्थियों के लाभ की बातें	मूल्य : 15 रु.
वृहद् जन्मदिवस पद्धति	मूल्य : 20 रु.
चाणक्य-दर्पण	मूल्य : 25 रु.
कल्याण-पथ	मूल्य : 20 रु.
प्राणायाम-विधि	मूल्य : 10 रु.
स्वादिष्ट प्रयोग चतुष्टय	मूल्य : 15 रु.

आश्रम द्वारा प्रकाशित साहित्य के साथ-साथ अन्य प्रकाशकों द्वारा प्रकाशित वैदिक साहित्य भी उपलब्ध है और दिव्य फार्मेशी पतंजलि उत्पादन वस्तुए भी प्राप्त हैं।

प्राप्ति स्थान : विक्रय केन्द्र, आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जि. झज्जर (हरियाणा)

पिन-124507, चलभाष : 09416054195

इन चार पर पूर्ण विश्वास रखें

- खुशहाल चन्द्र आर्य

जो मनुष्य अपने जीवन को सुखी व सन्तोष बनाना चाहता है, उसको इन चार के ऊपर पूर्ण विश्वास रखना पड़ेगा तभी वह सुखी व सन्तोषी बन कर रह सकता है। यदि कोई इनके ऊपर पूर्णविश्वास न रख चलेगा तो वह कभी भी सुखी व सन्तोषी नहीं बन सकता। वे चार हैं। (1) यह ईश्वर की न्याय व्यवस्था (2) वेद-ज्ञान (3) महर्षि दयानन्द के मन्तव्य (4) आपकी आत्मा की आवाज।

1. ईश्वर की न्याय-व्यवस्था- ईश्वर सब जीवों का निर्माण अथवा पिता है, इसलिए सब जीव ईश्वर के पुत्र हैं। पिता अपने किसी पुत्र से भी अन्याय व पक्षपात नहीं करेगा। उसकी न्याय-व्यवस्था सब जीवों के लिए समान है। वह न किसी को अधिक देता है और किसी को कम। मनुष्य को यह निश्चित समझ लेना चाहिए कि मैं जैसा कार्य करूंगा उसका फल ईश्वर वैसा ही देगा। ईश्वर सर्वव्यापक है, सर्वशक्तिमान है और सर्वज्ञ है। इसलिए उसकी नजर से कोई नहीं बच सकता। यानि जो जैसा करेगा, ईश्वर अपनी न्यास-व्यवस्था से वैसा ही फल निश्चित ही देगा। मनुष्य को भी ईश्वर की न्याय-व्यवस्था पर पूर्ण विश्वास रखना चाहिए। जब हमें पूर्ण विश्वास हो जायेगा कि यदि मैं कोई बुरा काम करूंगा तो ईश्वर उसका फल दु:ख के रूप में देगा ही तो हम बुरा काम करने से डरेंगे। यदि हमको ईश्वर की न्याय-व्यवस्था पर पूर्ण विश्वास होता है तो हमें दु:ख सहने की शक्ति भी मिलती है, कारण हम यह सोचेगे कि यह दु:ख जो मुझे मिल रहा है, यह मेरे किसी किये हुए बुरे कर्मो का ही फल है। ईश्वर मेरे ऊपर कोई अन्याय नहीं कर रहा है। जब ईश्वर के घर में अन्याय करना है ही नहीं तो वह मुझ पर अन्याय क्यों करेगा? मुझे बिना बुरे कर्म किये दु:ख क्यों देगा? जब मुझे दु:ख दिया है तो मैंने कभी बुरा काम किया है, तो उसके परिणाम स्वरूप मुझे सन्तोष के साथ दु:ख सहना चाहिए और आगे के लिए मैं अच्छे काम करूंगा ताकि मुझे दु:ख न मिले।

अब प्रश्न उठता है कि अच्छे और बुरे कर्म कौन-कौन से हैं। इसका उत्तर यही है कि ईश्वर जितने भी काम करता है, वह बिना स्वार्थ के जीव के हित व कल्याण के लिए ही करना हैं। सभी मनुष्य ईश्वर की सन्तान है, इसलिए उसे भी अपने पिता के समान ही काम करने चाहिए। जिन कामों से दूसरों को हित व प्रसन्नता प्राप्त होती हो, वे सभी काम अच्छे हैं जैसे दया, करूणा, परोपकार, स्नेह, प्रेम, सच्चाई, ईमानदारी, निष्पक्षता आदि। ये सब अच्छे कर्म हैं, इनसे दूसरो का भला होता है और उनकी आत्मा में प्रसन्नता होती है। महात्मा व्यास के शब्दों में ''आत्मन: प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत्'' जो काम अपनी आत्मा को पसन्द हो, वही काम दूसरों से भी करें। महात्मा तुलसीदास के शब्दों में परहित सरस धर्म नहीं भाई, पर पीड़ा सम नहीं अधमाई।'' गीता के शब्दों में अवश्यमेव भोकतव्यं कृतंकर्म शुभाशुभम्'' किये हुए कर्मो का फल अवश्य मिलता है। सो यही समझकर हमें अच्छे कार्य करने चाहिए ताकि हमें दु:ख न मिले। इसके विपरीत द्वेष, ईर्ष्या, छल, कपट, पक्षपात, हिंसा आदि बुरे कर्म हैं, इनसे दूसरों को कष्ट होता है, इसलिए ये कर्म न करें।

2. वेदों पर पूर्ण विश्वास रखें- हम ऊपर लिख चुके हैं कि ईश्वर सभी जीवों को पैदा करने वाला है इसलिए ईश्वर सब का पिता हुआ और सभी जीव ईश्वर के पुत्र हुए। जब हम संसारिक पिता पर ही इतना विश्वास करते हैं कि वह हमारा कभी भी अशुभ चिन्तक नहीं हो सकता तो हमें परम् पिता परमात्मा पर तो जरूर ही पूर्ण विश्वास रखना चाहिए कि ईश्वर हम पर कभी भी अन्याय नहीं कर सकता। ईश्वर ने वेद-ज्ञान सृष्टि के आरम्भ में इसीलिए दिया था कि मनुष्य अपने जीवन में किस प्रकार रहे जिससे वह अपने व दूसरों के जीवन को सुखी आनन्दित बना सकें। वेद ईश्वर की संविधान की पुस्तक है जो मनुष्यों को जीने की कला सिखाता है। जिस प्रकार संविधान से राष्ट्र चलता है उसी प्रकार यदि मनुष्य वेदों के

अनुसार चले तो वह अपने जीवन को पूर्ण सुखी व शान्तिमय बनाकर मोक्ष प्राप्ति की ओर अग्रसर हो सकता है जो जीवन का अन्तिम लक्ष्य है और यह मनुष्य योनि में ही सम्भव है। इसलिए जीव को पहले अपने शुभ कार्यों से मनुष्य योनि में आना पड़ेगा फिर वह अपने जीवन को वेदानुकूल बनाने से वह मोक्ष पाने का अधिकारी बन सकेगा। मोक्ष प्राप्ति का अन्य कोई मार्ग नहीं। जब हमें ईश्वर पर पूर्ण विश्वास हैं तो हमें उसके बनाए वेदों पर भी पूर्ण विश्वासरखना चाहिए।

3. महर्षि दयानन्द पर पूर्ण विश्वास रखना: जो व्यक्ति केवल परोपकार की भावना से ही काम करता है, जिसको अपना कोई स्वार्थ नहीं होता, ऐसा व्यक्ति जो कुछ कहेगा या लिखेगा, सह सब मनुष्य मात्र ही नहीं बल्कि प्राणी-मात्र के लिए लाभदायक व कल्याणकारी होगा। उसके कहे व लिखे पर बिना किसी सन्देह व शंका किये मान लेना चाहिए और उसके अनुसार चलना चाहिए। महर्षि दयानन्द एक ऐसे ही महामानव थे, जीवन भर परोपकार के लिए जीये और परोपकार के लिए ही मरे। वे 18 घण्टों की समाधि के अभ्यस्थ हो चुके थे जो उनको मोक्ष प्राप्ति के लिए पर्याप्त था। यानि महर्षि अपनी 18 घण्टों की समाधि से ही मोक्ष प्राप्त कर सकते थे। परन्तु स्वामी जी केवल स्वयं ही मोक्ष में नहीं जाना चाहते थे। वे चाहते थे कि सब मनुष्य मोक्ष को प्राप्त करें। मोक्ष प्राप्ति के लिए वेदानुकूल चलना बहुत जरूरी है। इसीलिए महर्षि ने वेदों का ज्ञान जानने की विधि अपने सद्गुरु स्वामी विरजानन्द की गोद में लगभग तीन साल बैठकर कर सीखी, फिर वेदों का तथा वेद सम्बन्धी सभी ग्रन्थों का अध्ययन किया। वेद-ज्ञान की श्रेष्ठता जानने के लिए, इनके विपरीत ग्रन्थों का भी स्वाध्याय किया। जब यह जान लिया कि वेदानुकूल चलने से ही मानव-मात्र अपने जीवन को पवित्र व महान् बनाकर जीवन का अन्तिम लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त कर सकता है, तब स्वामी जी ने अपने पूरे जीवन में वेदों का प्रचार व प्रसार किया और लोगों को वेद-मार्ग को अपनाने का आग्रह किया जिससे वे भी अपने जीवन को स्वच्द व पवित्र बनाकर मोक्ष को प्राप्त कर सकें। स्वामी जी ने वेदों का केवल प्रचार ही नहीं किया बल्कि अनेकों ग्रन्थ भी लिखे इसलिए हर व्यक्ति को ऐसे उपकारी व्यक्ति के लिखे ग्रन्थों को पढ़ना चाहिए और उसके लिखे पर पूर्ण विश्वास करके तथा उनके अनुसार चलकर अपने जीवन को तथा अन्यों के जीवन को सुखी व पवित्र बनाना चाहिए।

अपनी आत्मा की आवाज पर विश्वास रखना: महर्षि दयानन्द ने अपने अमर ग्रन्थ ''सत्यार्थ प्रकाश'' में लिखा है कि मनुष्य की आत्मा सत्य व असत्य को जानने वाली होती है। इसलिए जब मनुष्य कोई बुरा काम करने की सोचता है या करने के लिए उद्यत होता है तब उसकी आत्मा उस काम को न करने को कहती है और उसके मन में भय, लज्जा व शंका उत्पन्न कर देती है ताकि वह उस काम को न करे। परन्तु वह अपने हठ, दुराग्रह, अज्ञान व विवशता के कारण कर लेता है तब भी इसको कई बार न घरने की कहती है। जब वह अभ्यस्त हो जाता है तब आत्मा की आवाज आनी बन्द हो जाती है। इसी प्रकार जब मनुष्य कोई अच्छा काम करने की सोचता है या करने की के लिए तैयार होता है, तब भी आत्मा उसको वह काम करने के लिए उत्साहित व प्रेरणा करती है और उसके मन में उत्साह, आनन्द व प्रसन्ता की अनुभूति कराती है ताकि वह उस अच्छे काम को जरूर-जरूर करे। महर्षि दयानन्द के अनुसार यह आत्मा की आवाज ईश्वर की तरफ से होती है। इसलिए मनुष्य को अपनी आत्मा की आवाज के अनुसार उसके ऊपर पूर्ण विश्वास रखकर वह कार्य जरूर -ज़रूर करणा चाहिए ताकि वह बुराईयों से बच सकें और अच्छाईयों को अपना सके जिससे वह अपने जीवन को सुधार कर उन्नति की ऊँचाईयों को आसानी से छू सके।

- 180 महात्मा गांधी रोड, कोलकत्ता-700007,
मो. 9830135794

आपकी सुविधा हेतु

आप आत्मशुद्धि आश्रम, बहादुरगढ़ द्वारा संचालित विभिन्न प्रकल्पों हेतु अपना पावन दान निम्नलिखित खाते में सीधा जमा कराकर पुण्य के भागी बन सकते हैं-

बैंक	नाम व खाता संख्या	बैंक कोड संख्या
इलाहाबाद बैंक, रेलवे रोड, बहादुरगढ़,झज्जर	आत्म शुद्धि आश्रम 20481946471	IFSC-A0211948

मर्यादा पुरूषोत्तम श्री रामचन्द्र जी का जीवन-चरित्र

गतांक से आगे

-राजवीर सिंह आर्य, बहादुरगढ़

टिप्पणी: जो हमने प्रचलित तुलसीदास की संक्षिप्त जीवनी लिखी है उसमें निम्नलिखित असंभव बातें हम देख रहे हैं।

1. पैदा हुए तभी उनके मुख में पूरे 32 दाँतों का होना। यह बिल्कुल अविश्वसनीय है।

2. उसका डील-डौल 5 वर्ष के बच्चे का होना (इतने बड़े आकार के बच्चे को गर्भ में रखना असंभव है।)

3. माता-पिता का साया सिर से उठने पर शिव और पार्वती के द्वारा पालन करना और इन्हीं की प्रेरणा से नरहर्यानन्द द्वारा उस बाल को ढूंढ कर पढ़ाना।

4. इस तरह के संस्कारित बच्चे का जो बिना सिखाए ही गायत्री मन्त्र सीख जाता है। गृहस्थ में जाने के बाद इतना लम्पटी बन जाना, कुछ जंचा नहीं। क्या शिव पार्वती ने उस समय इनको समझाया नहीं?

5. उनको तीर्थाटन करते समय एक प्रेत का मिलना और उस प्रेत ने उसको हनुमान का पता बताया।

6. तुलसीदास ने बताए हुए स्थान पर जाकर हनुमान को खोज निकाला और हनुमान ने उसको बताया कि चित्रकूट में तुम्हें रघुनाथ अर्थात् भगवान रामचन्द्र के दर्शन होंगे। (इससे तो ऐसा लगता है कि जब 425-30 वर्ष पूर्व हनुमान और रामचन्द्र आदि को तुलसीदास ने खोज निकाला तो उन्हें आज भी उनके भक्त क्यों नहीं पा सकते? क्या भारत और पूरी दुनिया में हो रहे अत्याचारों को अपनी आंखों से देखने के उपरान्त भी ये दिव्य महापुरुष तथाकथित भगवान चुपचाप विश्राम कर रहे हैं?)

7. हनुमान द्वारा तोते का रूप धारण करना, यह तो स्वप्न समान है। अगर हनुमान रूप ही धारण करते तो कम से कम शेर का तो रूप धारण करते।

8. भारद्वाज व याज्ञवलक्य ऋषियों से मिलना। (425-30 वर्ष पहले इन दोनों ऋषियों का होना, इतिहास में नहीं पाया जाता है, यह बिल्कुल गप्प है।)

9. पद की रचना एवं रात्रि में उन सभी का गायब होना, जादूगरी जैसा लगता है।

10. शिव पार्वती द्वारा प्रेरणा दी गई कि तुम हिन्दी में अपनी भाषा में काव्य रचना करो।

11. काशी में भगवान विश्वनाथ और माता अन्नपूर्णा को रामचरित मानस सुनाना और रात गुजरने के पश्चात उस पुस्तक पर सत्यम शिवम् सुन्दरम पाया जाना। (हम तो आश्चर्य में हैं कि कितने भगवान होते हैं:शिव, विश्वनाथ या फिर रामचन्द्र)।

12. पंडितों द्वारा पुस्तक के प्रति ईर्ष्या होने पर पुस्तक को चुराकर नष्ट करने की योजना पर चोरों ने देखा कि तुलसीदास जी की कुटिया के बाहर दो युवक अर्थात् राम और लक्ष्मण पहरा दे रहे हैं। (क्या चोर इतने बलशाली थे कि अकेले राम व लक्ष्मण के काबू में नहीं आते, इसलिए राम व लक्ष्मण दोनों भाईयों को पहरा देना पड़ा।)

13. वेद शास्त्र एवं पुराणों के नीचे रामचरित मानस रख देना, सुबह उठकर देखना की रामरितमानस सबसे ऊपर रखी हुई है। (यह किसी की शरारत और पुस्तक को प्रसिद्धि दिलाने की चाल रही होगी, दूसरा किसी पुस्तक के ऊपर नीचे रखने से कोई छोटी बड़ी पुस्तक नहीं होती)।

14. कलयुग द्वारा तुलसीदास को सताना तथा तुलसीदास द्वारा हनुमान का स्मरण करना और उसकी हनुमान द्वारा रक्षा करना (कलयुग तो समय का नाम है और यह तो निर्जीव है, इसलिए यह तथ्यहीन बात है)

15. तुलसीदास द्वारा विनय पत्रिका लिखना और उस विनय पत्रिका पर श्रीराम के द्वारा हस्ताक्षरं करना। (एक झूठा व्यक्ति कहने लगा कि हमारे घर पर इतनी लम्बी खौर (जिसमें पशु चारा खाते हैं) है उसके अन्दर सारी पृथ्वी के पशु चारा चर सकते हैं। दूसरा उस जैसा ही बोला कि हमारे घर इतना लम्बा बाँस है कि हम जब चाहे बादलों में बाँस को

घुमाकर बरसात कर लेते हैं। पहले वाला व्यक्ति बोला कि भाई तुम उस बाँस को रखते कहाँ हो, तो दूसरे ने उत्तर दिया कि भाई आपकी खौर में रखते हैं) तो मेरे भाईयों हमने तुलसीदास के जीवन चरित्र में ही मुख्य-मुख्य 15 असम्भव बातों को आपके समक्ष रखा है, तो रामचरित मानस के सम्बन्ध में क्या कहना? जहां रामचरितमानस को तुलसीदास ने पुराणों से प्रभावित होकर लिखा हैं,

वहां इस काव्य में मिलावट भी काफी की गई प्रतीत होती है। तुलसीदास के जीवन चरित्र में भी बड़ी भिन्नता मिलती है। उदाहरण के लिए: जब तुलसीदास अपनी युवा पत्नी के घर चले जाने पर काम के वशीभूत होने पर रात्रि में ही चल पड़े तो उस समय भयंकर बाढ़ आई हुई थी और रात्रि में भी पानी बरस रहा था। इन सब बाधाओं को पार करके जब वे अपनी ससुराल पहुंचे तो रात्रि और अंधेरा होने की वजह से वे घर के अन्दर प्रवेश की विधि खोजने लगे। संकोचवश आवाज नहीं लगा पा रहे थे। उन्होंने दीवार पर एक रस्सी को लटकते हुए देखा और उसको पकड़कर दीवार पर चढ़ गए। जब दीवार पर चढ़े तो उस रस्सी में कुछ हलचल हुई और बिजली चमकने पर ज्ञात हुआ कि यह तो सर्प लटक रहा था। तुलसीदास जी ने यह बात अपनी पत्नी को भी बताई तो उसकी पत्नी को बड़ी लज्जा हुई और उन्होंने जो तुलसीदास को कहा वह आज भी प्रसिद्ध है:-

लाज न आवत आपको दौड़े आयेहु साथ।
धिक-धिक ऐसे प्रेम को, दया कहुँ से नाथ।
अस्थि चर्म मम देह है, तामें ऐसी प्रीत।
होती जो श्रीराम में, क्यों होते भयभीत।

इस जीवन चरित्र के अनुसार तो तुलसीदास 119 वर्ष तक जीये। वैसे 119 वर्ष या इससे अधिक आयु प्राप्त करना असंभव नहीं है तो भी तुलसीदास जिनका यौवनकाल इतना लम्पंटी रहा, हमें इनकी दीर्घआयु पर भी संदेह है। एक बात पाठकों के सामने और रख रहा हूँ कि तुलसीदास का काल मुगलों का काल था। उस समय भारतवर्ष में अकबर राज्य कर रहा था। राज्यस्थान का इतिहास इस बात का प्रमाण है कि अकेले चितौड़ में ही एक लाख हिन्दुओं का कत्ल किया गया और पकड़ी गई स्त्रियों और युद्ध में शहीद हुए शहीदों की लगभग एक लाख विधवाओं को अरब देशों की मंडियों में निलाम कर दिया गया। अकबर के दुष्चरित्र के विषय में आज भी भारत का बच्चा-बच्चा जानता है। इस सम्बन्ध में मेरा निवेदन बस इतना मात्र है कि क्या तुलसीदास को हनुमान, राम और लक्ष्मण को इस घृणित कृत के प्रति नहीं अवगत कराना चाहिए था? हनुमान जी तुलसीदास के कष्टों का तो ध्यान रख रहे थे? अरे अक्ल के मारे भोले लोगों अगर हनुमान जैसा वीर अगर एक सिंह गर्जना मात्र भी कर देता तो उससे ही अकबर और उसके चमचों के प्राण पखेरू उड़ जाते लक्ष्मण के धनुष के करिश्मों की तो बात ही छोड़ दीजिए। अब आगे अन्य मुख्य-मुख्य लेखकों की रामायण के प्रति क्या विचार धारा है, उसका वर्णन कर रहे हैं।

हार नहीं होती

लहरों से डर कर नौका पार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर सौ बार फिसलती है,
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है,
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना, न अखरता है,
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

डुबकियाँ सिंधु में गोताखोर लगाता है,
जा-जाकर खाली हाथ लौट आता है,
मिलते न सहज ही मोती गहरे पानी में,
बढ़ता दूना उत्साह इसी हैरानी में,
मुट्ठी उसकी खाली हर बार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

असफलता एक चुनौती है-स्वीकार करो,
जो कमी रह गई, देखो और सुधार करो,
जब तक न सफल हों, नींद चैन को त्यागो तुम,
संघर्षों का मैदान छोड़ मत भागो तुम।

कुछ किए बिना ही जय-जयकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।

प्रस्तुतिः विक्रम देव शास्त्री

परिवार एवं संसार परस्पर 'संस्कृति' के सृजनहार जीवन कला सुमन्त्र

– देवनारायण भारद्वाज

दोनों, पति और पत्नी, का पृथक-पृथक ही नहीं सम्मिलित प्रभाव भी समाज पर पड़ता है, और समाज भी इनको अपने प्रभाव में ढालने के लिए यत्नशील रहता है। पति अधिकारी, कर्मचारी, व्यापारी, प्राध्यापक, अधिवक्ता, अभियन्ता, चिकित्सक किसी भी क्षमता से जब अपने कार्य-स्थल पर पहुंचता है और यदि वह किंचित असामान्य या विवादयुक्त व्यवहार करता है तो लोग यही कहते हैं-लगता है आज श्रीमान घर से लड़ कर आये हैं। ऐसे ही यदि वे घर में असामान्य व्यवहार करते हैं तो कहा जाता है कि श्रीमान कार्यालय में झगड़ कर आये हैं। इस प्रकार परिवार से समाज, समाज से परिवार तक व्यक्तित्व के विकास-ह्रास की ये द्विपथी प्रणाली निरन्तर चलती रहती है और अनजाने ही हम अपना एक निश्चित रूप निर्धारण कर लेते हैं।

आपके हाथ में एक फूल है-रंगीन व सुगन्धित या आपके हाथ में एक फल है सुन्दर और स्वाद। इनके गुणों की क्या गणना। एक फूल या फल यों ही नहीं बन गया। इसके पीछे एक पादप था। पादप में जड़ें, शाखायें, टहनियाँ व पत्तियाँ थीं। इनसे भी पीछे माली का पोषण और प्रशिक्षण था। इसी प्रकार मधुर जीवन-व्यवहार और लोक-प्रिय आकर्षक व्यक्तित्व के निर्माण में कोई एक ही तत्व नहीं, अपितु अनेक कारकों का समावेश होता है।

क्षण-क्षण के क्षीण वाक्यवाण घर-परिवार समाज यहां तक पति-पत्नी के व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं, इनको यदि उचित मोड़ दे दिया जाता है तो कुशल अन्यथा उथल-पुथल हो जाती है।

आकर्षक व्यक्तित्व के निर्माण में जिन तत्वों की अपरिहाय्र सहभागिता है, उनका वर्णन पत्नी देवता वाले उक्त सन्दर्भित वेद-मन्त्र में हमें सहज ही मिल जाता है देखिये:-

इडे रन्ते हव्ये काम्ये चन्द्रे ज्योतेऽदिते सरस्वति महि विश्रुति, एता तेऽअघन्ये नामानि देवेभ्यो मा सुकृतं ब्रूतात्॥ (यजु. 8.43)

'इंडे'-विद्यादि प्रशंसनीय गुण होना आवश्यक है। विद्या से ही कार्य में कुशलता आती है। कार्य-सक्षम होने पर भी अभिमान नहीं होना चाहिए। अभिमानी होने पर सक्षम व्यक्ति से भी लोग दूर रहेंगे। विद्या-वृद्धि के साथ-साथ व्यक्ति में नम्रता-सुकोमलता का विकास वैसे ही होना चाहिए जैसे फलों से लद जाने पर वृक्षों की टहनियाँ झुक जाती हैं। ऐसा व्यक्ति 'रन्ते' रमणीक-रमणीय सहज व सुन्दर हो जायेगा, तो अन्य लोग उससे श्रद्धा करेंगे और उसके समीप जायेंगे। कुशलता और कोमलता अथवा विद्या ये सुन्दरता-'हव्ये' अर्थात् हवि या रचनात्मक साधन-सामग्री से परिपूर्ण होनी चाहिए। विद्या-सुन्दरता या वस्तु-भण्डार इनमें से कुछ या सब कुछ जब आपके पास होगा-तभी आपका 'काम्ये' कमनीय मनमोहक स्वरूप किसी को अपनी ओर अकर्षित कर सकेगा। लोग अपनी कोई कामना लेकर आपके पास आयेंगे। कामना पूर्ण कर देने पर वही व्यक्ति 'चन्द्रे' अत्यन्त आनन्द देने वाला बन जायेगा। चन्द्रमा की चन्द्रिका अपने शीतल-प्रकाश के लिए प्रसिद्ध है। यह आदान-प्रदान की सूचक भी है। चन्द्रमा सूर्य से प्रकाश लेता है-पृथ्वी को देता भी है-वह भी सूर्य की प्रचण्ड उष्णता का क्षरण कर मोदमय शीतल स्वरूप में। चन्द्रमा चाहे द्वितीया का हो या पूर्णिमा का उसके राज्य में तारागण मुदते नहीं टिमटिमाते रहते हैं, जबकि सूर्य के राज्य में सब छिप जाते हैं-वह अकेला ही रह जाता है। 'चन्द्र' स्वभाव होने पर व्यक्ति 'ज्योति'-श्रेष्ठ शील से ज्योतित हो उठता है। अग्नि की ज्वाला और दीपक की ज्योति में यही अन्तर है कि ज्वाला भस्म कर देती है और ज्योति प्रकाश देती ही नहीं उसे पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाती है। एक दीपक से अनेक दीपक जलते रहते हैं ज्वाला अपनी लपट में लपटे कर अपने आधार को राख करके स्वयं अस्तित्व खो देती है, किन्तु दीपक की ज्योति एक परम्परा बन जाती है। परम्परागत त्याग की शक्ति विकसित होने पर व्यक्ति में 'अदिते'-आत्मिक दृढ़ता स्थापित होती है। और साथ ही उसे अन्धविश्वास आडम्बर से रहित 'सरस्वती' प्रशंसित विज्ञानमयी बुद्धि और सरल वाणी प्राप्त हो जाती है। यही सरस्वती व्यक्ति को ऊँचा उठाकर 'महि'-चरमोत्कर्ष, सफलता

एवं उच्चता तक पहुंचा देती है। महि भूमि को भी कहते हैं जिस का विशेष गुण क्षमा होता है। "क्षमा बड़न को चाहिए छोटन को उत्पात" की बात इसी से पूर्ण होती है। इससे यह भी संकेत मिलता है कि आकाश तक सिर ऊँचा उठ जाने पर भी चरण धरती पर जमे रहने चाहिए। ऊँचाइयों पर चढ़ने के बाद भी-'विश्रुति'-वेदाध्ययान, पठन, पाठन, स्वाध्याय और अच्छी बातें जानने के लिए अपने मस्तिष्क के द्वार बन्द नहीं कर लेने चाहिए।

उक्त क्रमानुसार जिस व्यक्ति का विकास होगा वह वास्तव में 'अघ्नये' अताड़नीय हो जायेगा। जिसका लोग आदर करेंगे, श्रद्धा रखेंगे, प्रेरणा व सहायता प्राप्त करेंगे, उसे कौन मारेगा, प्रत्युत उसकी तो भरपूर रक्षा की जायेगी। ये वेद-वर्णित शब्द कोरे सिद्धान्त के बोधक नहीं, अपितु नितान्त व्यावहारिक पक्ष प्रस्तुत करते हैं। यदि पत्नी के नाम इडा, रत्नी, हविष्मती, चन्द्रमुखी, ज्योति, अदिति, सरस्वती, मही व श्रुति हो सकते हैं तो पति के भी इडापति, रन्तिदेव, हविष्मन्त, चन्द्र, ज्योतिस्वरूप, आदित्य, सारस्वत, महीपति व श्रवण नाम हो सकते हैं। जैसे योग्य चिकित्सक एक आरोग्यकारी औषधि का निर्माण करने के लिए भाँति-भाँति की अनेक जड़ी-बूटियों का मिश्रण तैयार करता है और रोगी को एक छोटी पुड़िया पकड़ा देता है उसी प्रकार यह वेदमन्त्र भी अनेक प्रतीकों के योग से एक सूत्र का सर्जन करता है, जो किसी भी व्यक्ति को लोकप्रिय बना सकता हैं। विद्या+रमणीयता+साधन सम्पन्नता 2 चजकामनापूर्ति+आनन्द+आदान प्रदान+श्रेष्ठ शील युक्त सुकीर्ति+आत्मविश्वास की दृढ़ता+आडम्बर पाखण्डरहित बुद्धि व वाणी+उच्चता+आजीव ग्रहण=लोकप्रिय मधुर व्यतित्व। यहां पर धन व तीर के चिन्ह इसलिए अंकित किये गये हैं, क्योंकि एक प्रतीक के होने से दूसरा प्रतीक प्रकट होने लगता है और इन सभी प्रतीकों का महायोग ही लोकप्रियता का अन्तिम परिणाम है। साथ ही एक प्रतीक की प्राप्ति का संकेत उससे अगले प्रतीक से होता है। 'संस्कृति' नामक फल के यही सब सृजन हार बीज हैं।

एक-एक ग्रास से हमारी क्षुधा शान्त होती है। एक-एक दिन के भोजन से हमारा रक्त, मांस, मज्जा और ऊर्जा बनते हैं-पर धीरे-धीरे, एकदम नहीं। इसी प्रकार मन्त्र में व्यक्त अभिलक्षण भी व्यक्ति में शनैः-शनैः प्रवेश करके उसके व्यक्तित्व को संस्कारित करते रहते हैं। उसे पता नहीं चल पाता है और वह महान् जनप्रिय बन जाता है। कहा गया है-

धीरे-धीरे रे मना, धीरे सब कुछ होय।
माली सींचे सौ घड़ा, ऋतु आये फल होय॥

पर फल टपकने में देर नहीं लगती है। व्यक्ति को ऊँचा उठने में समय लगता है गिरने में देर नहीं लगती। अतएव उठने के बाद गिरने से बचने के लिए सावधानी अपरिहार्य है। ऊपरी मंजिलों पर सीढ़ी दर सीढ़ी चढ़ते हैं गिरने पर सीढ़ियां एकदम छूटती चली जाती हैं और व्यक्ति यकायक धड़ाम से नीचे आ जाता है।

जीवन जीने के दो व्यावहारिक पक्ष स्पष्ट हैं। एक घर के भीतर-दूसरा घर के बाहर। दोनों एक दूसरे को पालित, पोषित और पल्लवित करते हैं। घर से निकलते समय पारिवारिक माधुर्य को साथ लेकर जायें और घर में प्रवेश के समय बाहर के कलुष को वैसे ही बाहर रहने दें-जैसे स्वादिष्ट फल का रस मुँह में और छिलका बाहर।

किसी व्यक्ति को पता चला अमुक परिवार में अमृत फल है। वे उसके दर्शन हेतु वहां पहुंचे। वहां एक कृशकाय अतिवृद्ध व्यक्ति से भेंट हुई जिसने बताया कि अमृतफल मेरे यहां नहीं मेरे बड़े भाई के यहां है, वे पर्वत की तलहटी में रहते हैं। वे सज्जन वहां भी पहुंच गए। एक अधेड़ व्यक्ति से भेंट हुई। उसने कहा कि अमृतफल मेरे पास था, किन्तु अब नहीं है। हां मेरे बड़े भाई जो पर्वत के ऊपर रहते हैं-उनके पास है। सज्जन चढ़ाई को पार कर वहां भी जा पहुंचे और देखकर विस्मित हो गए कि ये सबसे बड़ा भाई तो जवान है। उनसे भी अमृतफल की चर्चा हुई और बड़े भाई ने दर्शन कराने का आश्वासन दे दिया। उस सब से बड़े भाई ने अतिथि का स्वागत सत्कार किया और एक दिन सज्जन बोले, मुझे अमृतफल का आपके यहां आभास तो हो रहा है आप के घर की सुख, शांति, सन्तोष को देखकर, पर कृपया दर्शन भी करा दें ताकि मैं अपने नगर को प्रस्थान करूं। बड़े भाई ने भोजन परोसने आई अपनी पत्नी की ओर संकेत करके कहा की यही हमारा अमृत फल है। अतिथि सज्जन को मझली भाई की विवशता स्मरण हो उठी जब उनके एक बार ही भोजन कराने के लिए पत्नी

की झाड़ खानी पड़ी थी और सबसे छोटे भाई तो घर में एक बार अल्पाहार भी नहीं करा सके थे-होटल में चायपान कराके क्षमा मांग ली थी। जबकि सबसे बड़े भाई के यहां सुलभ आतिथ्य सहर्ष मिला-और यही इनकी जवानी का रहस्य भी है। गृहिणी या पत्नी-रूपी फल तो सर्वत्र हैं, पर जहां वे अमृत फलरूप धारण कर लेती हैं, वहां मानव का व्यक्तित्व शालीन, सुहृद् एवं सौम्य बन जाता है और इस प्रकार परिवार के व्यवहार में संसार का श्रृंगार देदीप्यमान हो उठता है।

- "वरेण्यम्" एम आई जी भूखण्ड-45, अवन्तिका कॉलोनी, ए डी ए रामघाट मार्ग, अलीगढ़ (उत्तर प्रदेश)-202001

आत्म शुद्धि पथ के संरक्षक सदस्य

1. श्रीमती इन्दुपुरी जे.के. मेमोरियल ट्रस्ट मोगा, पंजाब
2. चौ. नफेसिंह जी राठी पूर्व विधायक क्षेत्र बहादुरगढ, हरि.
3. श्री वीरसेन जी मुखी कीर्तिनगर, दिल्ली
4. श्री बलजीत सिंह जी उपाध्यक्ष किसान मोर्चा भाजपा दिल्ली प्रदेश, नजफगढ़
5. आचार्य यशपाल जी कन्या गुरुकुल खरखोदा, हरि.
6. श्री हरि सिंह जी सैनी, प्रधान आर्य समाज, हिसार
7. पंडित राम दर्शन शर्मा, महावीर पार्क, बहादुरगढ़
8. श्री सत्यपाल जी वत्स काष्ठ मण्डी, बहादुरगढ़
9. श्री जयकिशन जी गहलौत, नजफगढ़, दिल्ली
10. श्री रमेश कुमार राठी, ७ विश्वा, जटवाड़ा मो, बहादुरगढ़
11. श्री जे.आर. वरमानी, गुड़गाँव, हरियाणा
12. श्रीमती नीतू गर्ग, ईशान इंस्टीट्यूट, ग्रेटर नोएडा
13. श्री रामवीर जी आर्य, सै. ६, बहादुरगढ़
14. श्री जितेन्द्र कुमार जी आर्य, सूरत, गुजरात
15. श्री राव हरिशचन्द्र जी आर्य, नागपुर
16. श्री ओम्प्रकाश आर्य, आर्यसमाज कीर्तिनगर, नई दिल्ली
17. श्री देव प्रकाश जी पाहवा, राजौरी गार्डन, दिल्ली
18. श्री जयदेव जी हसीजा 'प्रेमी' वानप्रस्थी, गुड़गांव
19. स्वामी वेदरक्षानन्द जी सरस्वती, आर्ष गुरुकुल कालवा
20. रविन्द्र कुमार आर्य-सैक्टर ६, बहादुरगढ़
21. नेहा भटनागर, सुपुत्र सुरेश भटनागर, तिलकनगर, फिरोजाबाद
22. अमित कौशिक, सु श्री महावरी कौशिक, मलिक कॉलोनी, सोनीपत
23. सरस्वती सुपुत्र वे.के. ठाकुर, न्यू सिया लाईन लखनऊ (उ.प्र.)
24. दीपक कुमार, सुपुत्र श्री भगवान् गिरि, बोकारो, झारखण्ड
25. कृष्णा दियोरी भरेली, सु श्री शैलेन्द्र नाथ दियोरी, गोहाटी, असम
26. रवि कुमार जायसवाल, सुपुत्र श्री आर.एस. जायसवाल, गोपालगंज, बिहार
27. श्री सुरेश कौशिक, मॉडल टाउन, बहादुरगढ़
28. श्री गौरव, सु. श्री कामेश्वर प्रसाद, हनुमान नगर, कंकड़बाग, पटना
29. श्री परमजीत सिंह, सुपुत्र सरदार गुरनाम सिंह, दसुआ (पंजाब)
30. श्री राजेन्द्र प्रसाद सिंघल, शक्ति विहार, दिल्ली
31. श्री प्रेम कुमार जी गर्ग, दनकौर (उ.प्र.)
32. श्री ओमप्रकाश जी अग्रवाल, ईसान इन्स्टीट्यूट, नोएडा
33. कु. शिखा सिंह, सु. श्री सीपीसिंह, सुभाष नगर, हरदोई उ.प्र
34. कु. नेहाराज, सु. श्री राजन कुमार, बाकरगंज पटना (बिहार)
35. कु. गितिका, सु. श्री प्रमोद शुक्ला, आजादनगर हरदोई उ.प्र.
36. कु विदिशा, सु श्री राजकमल रस्तोगी, इन्दिरा चौक बदायूं उ.प्र
37. श्री मनोज, सु. श्री जे.एस.विस्ट, पूर्वी ग्रेटर कैलाश दिल्ली
38. कु. सविता, सु. रमेश चन्द्र यादव, रानीबाजार, सहारनपुर
39. श्री हर्ष कुमार भनवाला, सैक्टर-1, रोहतक (हरि.)
40. श्री ईश्वरसिंह यादव, गुड़गांव, हरियाणा
41. श्री वेदपाल जी आर्य, महावीर पार्क, बहादुरगढ़
42. श्री बलवान सिंह सोलंकी, शक्तिनगर, बहादुरगढ़
43. मा. हरिश्चन्द्र जी आर्य, टीकरी कलां, दिल्ली
44. श्री सोहनलाल जी मनचन्दा, शिवाजीनगर, गुड़गांव
45. श्री स्वदीप दास गुप्ता, जमशेदपुर, झारखण्ड
46. श्री अजयभान सिंह यादव, कानपुर, उ.प्र.
47. श्री अजयभान यादव, कानपुर सिटी, उ.प्र.
48. श्री नरेश कौशिक विधायक, बहादुरगढ़
49. श्री देवीदयाल जी गर्ग, पंजाबीबाग, नई दिल्ली
50. श्री आर.के. बेरवाल, रोहिणी, नई दिल्ली
51. पं. नत्थूराम जी शर्मा, गुरुनानक कॉलोनी बहादुरगढ़
52. श्री आर.के. सैनी, हसनगढ़, रोहतक
53. श्री राजकुमार अग्रवाल, मुल्तान नगर, दिल्ली
54. श्रीमती कुसुमलता गर्ग, दिलशाद गार्डन, दिल्ली
55. श्री बलवान सिंह, साल्हावास, झज्जर
56. श्री अजीत चौहान, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली
57. यज्ञ समिति झज्जर
58. श्री उम्मेद सिंह डरोलिया, काठमण्डी, बहादुरगढ़
59. श्री अम्बरीश झाम्ब, गुड़गाँव, हरियाणा
60. श्री गणेश दास एवं श्रीमती गरिमा गोयल, नया बाजार,दिल्ली
61. श्री राजेश आर्य, शिवाजी नगर, गुडगांव
62. मास्टर प्रहलाद सिंह गुप्ता, रोशन पुरा,गुडगांव, (हरियाणा)
63. श्री राजेश जी जून, उपचेयरमैन, जिला परिषद झज्जर
64. श्री अनिल जी मलिक, पूर्व उपाध्यक्ष, टीचर कॉलोनी बहादुरगढ़
65. द शिव टर्बो ट्रक यूनियन, बादली रोड, बहादुरगढ़
66. श्री राधेश्याम आर्य, रामनगर, त्रिनगर, दिल्ली
67. सुपरिटेन्डैन्ट नाहर सिंह, बिजवासन, दिल्ली
68. श्री राम प्रकाश गुप्ता व श्री राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता, नजफगढ
69. श्री नकुल शौकीन, सैक्टर-23, गुड़गांव
70. श्री अपूर्व कुमार पुत्र श्री अम्बरीश झाम, हैरीटेज सिटी, डी.एल.एफ-2, गुड़गांव
71. श्रीमती सुशीला गुप्ता पत्नी श्री शत्रुघ्न गुप्ता, रांची झारखण्ड
72. श्री कर्नल राजेन्द्र सिंह जी, आर्य सहरावत, सैक्टर-6, बहादुरगढ़
73. श्री रवि कुमार जी आर्य, सैक्टर-6, बहादुरगढ़

रोज एक दो टमाटर खाने से डॉक्टर आपसे दूर ही रहेगा

– हरिश्चन्द्र आर्य

आयुर्वेदिक मत–टमाटर रस और विषाक में खट्टे रूचिकर अग्निप्रदीपक, पाचक, सारक और रक्त शोधक है अग्नि, माद्य, उदर शूल, भेदवृद्धि और रक्त विकार में यह हितावट है। ये अर्श पांडु और जीर्ण ज्वर को दूर करते हैं सारक होने के कारण ये कब्जियत को मिटाते हैं वायुनाशक ये कब्जियत को मिटाते हैं वायुनाशक हैं। ये रूके हुये अटके हुये वायु का अनुलोम करते हैं। हृदय को तृप्त करने वाले लघु तथा उष्ण तथा स्निग्ध हैं। रक्त तथा पित्त की वृद्धि करते हैं। वात कफ प्रकृति वालों के लिए टमाटर खूब लाभकारी हैं।

यूनानी मत– टमाटर गुणकारी है तथापि पत्थरी, सूजन, संधिवात, आमवात और अम्ल पित्त के रोगियों के लिए अनुकूल नहीं है अत: उन्हें टमाटर का सेवन नहीं करना चाहिए। शीत पित्त वालों को भी निषेध है, जिनके शरीर में गर्मी की मात्र ज्यादा हो, जठर आतों या गर्भाशय में उपदेश उनके लिए भी टमाटर का इस्तेमाल ठीक नहीं है।

वैज्ञानिक मत– टमाटर लीवर, गुर्दा और अन्य अंगों पर महत्वपूर्ण कार्य करता है। शरीर संवर्धन के लिए लोह तथा अन्य क्षार टमाटर में प्रचुर मात्रा में हैं। टमाटर में आक्झेलिक ऐसिड अंशत: और साईटिक ऐसिड काफी है। इनमें लवण, पोटाश, लोह चूना और मैंगनीज पर्याप्त मात्रा में है। टमाटर में खनिज क्षार लोह फास्टफेट मौलिक एसिड है। टमाटर लीवर, गुर्दा और अन्य रोगों पर महत्वपूर्ण कार्य करते हैं व आतों को व्यवस्थित करते हैं।

छ: प्रकार के विटामिनों में से 5 विटामिन टमाटर हैं पके टमाटर में विटामिन ए.बी. और सी. काफी मात्रा में है।

– प्रचार कार्यालय, मौ. काली पगड़ी, अमरोहा

धूप अगरबत्ती एवं गायत्री महिमा हवन सामग्री

ऋतु अनुकूल

उत्तम प्रकार की जड़ी-बूटियाँ द्वारा संस्कार विधि के अनुसार
केवल उपकार की भावना से लागत-मात्र मूल्यों पर उपलब्ध

विशिष्ट	32.00	रु. प्रति किलो
उत्तम	40.00	रु. प्रति किलो
विशेष	50.00	रु. प्रति किलो
डीलक्स	70.00	रु. प्रति किलो
सर्वोत्तम	125.00	रु. प्रति किला
सुपर डीलक्स	300.00	रु. प्रति किलो

इसके अतिरिक्त अध्यात्म सुधा विधि के अनुसार हर प्रकार की हवन सामग्री आर्डर पर तैयार की जाती है।

निर्माता :

मै. लाजपतराय सामग्री स्टोर

856, कुतुब रोड, दिल्ली-110006

फोन : दुकान-23535602, 23612460, फैक्ट्री-32919010, निवास-25136872

गुणों का भण्डार है इलायची

इलायची का सेवन आमतौर पर मुखशुद्धि के लिए अथवा मसाले के रूप में किया जाता है। यह दो प्रकार की आती है-छोटी इलायची तथा बड़ी इलायची। दोनों ही प्रकार की इलायची हमारे स्वास्थ्य पर बहुत गहरा प्रभाव डालती हैं। चलिए जानते हैं कि इलायची हमारे स्वास्थ्य के लिए कितनी फायदेमन्द है।

1. खराश- यदि गले में तकलीफ है और गले में दर्द हो रहा है, तो सुबह उठते समय और रात को सोते समय छोटी इलायची चबा-चबाकर खाएँ तथा गुनगुना पानी पीएँ।

2. सूजन- यदि गले में सूजन आ गई हो तो मूली के पानी में छोटी इलायजी पीसकर सेवन करने से लाभ होता है।

3. खांसी-सर्दी, खांसी और छींक होने पर एक छोटी इलायची, एक टुकड़ा अदरक, लौंग तथा पांच तुलसी के पत्ते एक साथ पान में रखकर खाएं।

4. उल्टियां-बड़ी इलायची पांच ग्राम लेकर आधा लीटर पानी में उबाल लें। जब पानी एक-चौथाई रह जाए, तो उतार लें। यह पानी पीने से उल्टियां बंद हो जाती हैं।

5. छाले-मुंह में छाले हो जाने पर बड़ी इलायची को महीन पीसकर उसमें पिसी हुई मिश्री मिलाकर जीभ पर रखें। तुरंत लाभ होगा।

6. बदहजमी-यदि पेट में एसिडिटी हो गई है, तो तत्काल एक इलायची खा लें। अगर कभी भोजन ज्यादा खा लिया हो, तो भी इसको खाएं, आपको हल्कापन महसूस होगा। इलायची खाने को पचाने में मदद करती है, इससे गले व पेट में होने वाली जलन भी कम होती है, यह पेट के अन्दर की सूजन में भी लाभकारी है। इलायची से गैस, एसिडिटी, पेट की शिकायत दूर होती है।

प्रयोग-छोटा टुकड़ा अदरक, 2-3 लौंग, 3-4 इलायची 1 चम्मच धनिया, इन सब को पीस कर चूर्ण बना लें, अब इसे रोज खाने के बाद 1 चम्मच पानी के साथ खाएं। पाचन से जुड़ी सारी परेशानी दूर होगी।

7. जी मिचलाना- अगर आपका बस या गाड़ी में जी मिचला रहा हो और चक्कर आ रहा हो तो तुरंत अपने मुंह में छोटी इलायची डाल लीजिए। तुरंत राहत मिलेगी।

8. सांस की बदबू- अगर आपके मुंह से बदबू आती है, तो हर भोजन के बाद इलायची का सेवन जरूर करें।

9. हिचकी बंद करने के लिए आपको 1 इलायची मुंह में दबानी है। इस चबाते रहिये। कुछ देर में हिचकी गायब हो जाएगी।

10.ब्लडप्रेशर कंट्रोल-इलायची में ब्लडप्रेशर कंट्रोल करने की भी क्षमता होती है, इसमें पोटेशियम, फाइबर होता है जो ब्लडप्रेशर कंट्रोल करता है। ब्लडप्रेशर के मरीज को खाने के बाद इलायची का सेवन जरूर करना चाहिए।

11.विषैले पदार्थ निकाले-शरीर की अंदरूनी सफाई भी जरूरी है। आपको रोज बस एक इलायची खानी है, इससे किडनी से सारे विषैले तत्व निकल जायेंगे।

12.दिमाग मजबूत करे- दिमाग मजबूत करने, आँखों की रोशनी बढ़ाने व याददाश्त बढ़ाने में इलायची बहुत मददगार है। इलायची के दानों को 2-3 बादाम व 2-3 पिस्ता के साथ 2-3 चम्मच दूध डालकर पीस लें। अब 1 गिलास दूध में इसे मिलाकर आधा होने तक गाढ़ा करें। फिर इसमें मिश्री मिलाएं और खाएं। यह बच्चों के लिए बहुत फायदेमन्द होता है।

13.मुंह का संक्रमण दूर करे- मुंह की दुर्गध, किसी तरह का संक्रमण, अल्सर इन सबसे इलायची बचाती है।

14.दिल की रक्षा-इलायची में मौजूद खनिज तत्त्व दिल की रक्षा करने में सहायक हैं। इलायची खाने से पल्स रेट सही रहता है व रक्त संचालन सुचारू रूप से होता है।

15.तनाव मुक्ति-आज के भागदौड़ के युग में तनाव एक आम समस्या बन गया है। तनाव मुक्त रहने के लिए इलायची बहुत मदद करती हैं इलायची चबाने या इलायची वाली चाय पीने से हार्मोन तुरंत बदल जाते हैं और तनाव छूमंतर हो जाता है।

- फेसबुक से संकलित

एक सिगरेट जीवन के 11 मिनट कम करती है

–फीडे

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़े बताते है कि धूम्रपान की वजह से प्रति वर्ष दुनिया भर में लगभग 50 लाख लोगों की असामयिक मृत्यु होती है, लेकिन धूम्रपान का निशाना इतने लोग ही नहीं बनते, बल्कि इसके कारण बहुत सारी नई बीमारियां होती हैं या पहले से मौजूद सारी रोग और भी खतरनाक स्वरूप ग्रहण कर लेते है। अमेरिका में हुए एक अध्ययन से पता चलता है कि धूम्रपान करने वालों को फेफड़े का कैंसर होने की संभावना 22 गुनी अधिक होती है। धूम्रपान करने वाली महिलाओं में यह खतरा 12 गुना होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन का भी मानना है कि विश्व स्वास्थ्य पर धूम्रपान के प्रभाव का सही-सही मूल्यांकन अभी तक नहीं किया जा सका है। धूम्रपान किसी भी अन्य बीमारी की अपेक्षा अधिक संख्या में लोगो के मरने या असमर्थ हो जाने के लिए जिम्मेदार है।

दिल्ली के पूसा रोड स्थित बी.एल. कपूर अस्पताल के कैंसर रोग विशेषज्ञ डा. अमित अग्रवाल का कहना है कि अक्सर ही इस भ्रम के साथ धूम्रमान की शुरूआत की जाती है कि इसका सेवन करने वाला अपेक्षाकृत अधिक तनावमुक्त महसूस करता है और इसके सहारे तनाव का बेहतर तरीके से सामना किया जा सकता है, लेकिन यह भ्रम के अलावा कुछ भी नहीं है। ऐसा सोचने या प्रचारित करने वाले यह नहीं जानते कि सिगरेट का निकोटिन मन को उत्तेजित करता है न कि उसे तनावों से छुटकारा दिलाता है। अक्सर युवावस्था में लोग इस लत के शिकार होते हैं और दो-चार सिगरेट पीने के साथ ही इसकी तलब लगनी शुरू हो जाती है। ऐसे अनगिनत शोध हुए हैं जो यह बताते हैं कि धूम्रपान शरीर को किस तरह से बर्बाद कर डालता है।

डॉ. अग्रवाल का कहना है कि धूम्रपान से फेफड़ों को गंभीर नुक्सान पहुंचता है, विशेषतौर पर इसलिए क्योंकि ये ऊतक धुएं से निकलने वाले जहर के सीधे निशाने पर होते हैं। इसी कारण से फेफड़ों को कैंसर का बहुत अधिक खतरा होता है। धूम्रपान युवाओं के लिए विशेष रूप से नुक्सानदेह साबित होता है। अध्ययन बताते हैं कि जो युवा 11 से 15 वर्ष की आयु में धूम्रपान शुरू करते हैं उनकी असामयिक मृत्यु की अधिक संभावना रहती है। निकोटिन तंबाकु का एक अवयव है जो कि इस नशे की लत डालता है और छह के लगभग सिगरेट पीते ही निकोटिन मस्तिष्क में पहुंच जाता है। सिगरेट में लगभग 4000 विभिन्न रसायन होते हैं जो कि कोशिकाओं और मानव शरीर के विभिन्न प्रणालियों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इनमें कम से कम 80 रसायन वे हैं जो कैंसर की वजह बन सकते हैं। सिगरेट का धुआं अंदर लेते ही ये रसायन शरीर में पहुंच जाते हैं।

धूम्रपान कैंसर और हृदयघात का सबसे बड़ा कारण है। यह बात सही भी है, लेकिन इससे और भी अनगिनत परेशानियां उत्पन्न होती हैं। अध्ययन बताते हैं कि ऐसे विवाहित जोड़े जो सिगरेट पीते हैं उनके माता-पिता बनने में सिगरेट न पीने वालों के मुकाबले अधिक परेशानी आती है।

यह अस्थमा की स्थिति को और भी बदतर बनाता है और अस्थमा की दवाओं को कारगर साबित नहीं होने देता। आंखो की रक्त वाहिकाएं संवेदनशील होती हैं जो धुएं की वजह से आसानी से नष्ट हो सकती हैं। इससे आंखो में ब्लड शॉट नजर आने लगते हैं और खुजली शुरू हो जाती है। बहुत अधिक सिगरेट का सेवन करने वालों की दृष्टि क्षमता में भी धीरे-धीरे कमी आने लगती है। उनकी आंखो में मोतियाबिंद होने का खतरा बढ़ जाता है।

सिगरेट पीने से दांतो और मसूड़ों को गंभीर नुक्सान पहुंचता है। मसूड़े फूलने लगते हैं, सांसो से बदबू आती है और दांत टूटने लगते हैं। इससे अल्सर का खतरा भी रहता है। विभिन्न अध्ययनों से संबंधित आंकड़े बताते है कि 10 में से 9 सिगरेट पीने वाले 18 साल से कम आयु में ही इस लत के आदी हो जाते हैं। युवावस्था में इस आदत को पालने वाले अधिकतर वयस्कों के लिए इससे किनारा करना बहुत ही मुश्किल होता है। शायद इसीलिए कहा जाता है कि धूम्रपान छोड़ने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि इसकी आदत लगायी ही नहीं जाए।

स्वास्थ्य-रक्षा का प्रथम सूत्र-प्रातः जागरण

मानव का प्रकृति के साथ अविच्छिन सम्बन्ध है। प्राकृतिक नियमों के साथ समन्वय बनाये रखना मानव के लिए आवश्यक है। स्वास्थ्य की उत्तमता हेतु प्रातः काल उठना सबसे पहला नियम है। विश्व में जितने भी महापुरूष हुए है, वे सब प्रातः काल ही उठते रहे हैं।

सूर्योदय से पूर्व उठने की और करावलोकन, भूमि वन्दना, मंगल दर्शन, मातृ तथा गुरू-वन्दन और प्रातः स्मरणीय मंगल श्लोकों के पाठ तथा शौच-स्नान आदि कार्यो से निवृत्त होकर गायत्री आदि की उपासना करने की भारतीय सनातन संस्कृति की सुदीर्घ परम्परा रही है। इन सभी कार्यो को नित्य-क्रियाओं का नाम दिया गया है। यदि सूर्योदय से पूर्व उठकर ये आवश्यक कर्म न कर लिए गये तो फिर आगे उनके लिए समय कहाँ? अतः प्रातः जागरण से अपने स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए सत्कर्मो को अवश्य ही करना चाहिए।

सूर्योदय के पहले चार घड़ी तक (लगभग डेढ़ घंटा पूर्व) 'ब्रह्ममुहूर्त' का समय माना जाता है। उस समय पूर्व दिशा में थोड़ी-थोड़ी लालिमा दिखाई देती है तथा चार नक्षत्र भी आकाश में दिखायी देते रहते हैं, इस समय को 'अमृत वेला' भी कहा जाता है, यही जागरण का उचित समय है।

प्रकृति के नियमानुसार पशु-पक्षी आदि संसार के समस्त प्राणी प्रातः काल ही जागकर इस अमृत वेला के वास्तविक आनन्द का अनुभव करते हैं। ऐसी दशा में यदि विश्व का सर्वश्रेष्ठ प्राणी मानव आलस्यवश सोता हुआ प्रकृति के इस अनमोल उपहार की अवहेलना कर दें तो उसके लिए कितनी लज्जा की बात है?

जो लोग सूर्योदय तक सोते रहते हैं, उनकी बुद्धि और इन्द्रियां मन्द पड़ जाती है। प्रातः विलम्ब से उठने वाला मनुष्य सदा दरिद्र रहता है। देववाणी में एक सूक्ति है।

कुचैलिनं दन्तमलोपधारिणां ब्रहनशिनं निष्ठुरभाषिणं च॥
सूर्योदय चास्तमिते शयानां विमुच्ति श्रीर्यदि चक्रपाणिः॥

जिनके शरीर और वस्त्र मैले रहते है, दांतो पर मैल जमा रहता है, बहुत अधिक भोजन करते है, सदा कठोर वचन बोलते हैं तथा जो सूर्य के उदय और अस्त के समय सोते है, वे महादरिद्र होते हैं। यहां तक कि चाहे चक्रपाणि अर्थात् लक्ष्मीपति विष्णु भगवान् ही क्यों न हों, परन्तु उनको भी लक्ष्मी छोड़ देती हैं।

अतः सूर्यादय तक सोते रहने का हानिकारक स्वभाव छोड़कर प्रातः जागरण का अभ्यास करना चाहिये। यदि हम दृढ़ संकल्प करें तो ऐसा कौन-सा कार्य है जो पूरा न हो सके?

भगवान् मनु अपनी मानसंहिता में लिखते हैं-

ब्राह्मो मुहूर्ते बुध्यते धर्मार्थो चानुचिन्तयेत्।
कायक्लेशांश्य तन्मूलान वेदतत्त्वार्थमेव च॥

अर्थात् ब्राह्ममुहूर्त में उठकर धर्म-अर्थ का चिन्तन करें। प्रथम धर्म का चिन्तन करें यानी अपने मन में ईश्वर का ध्यान करके यह निश्चय करें कि हमारे हाथ से दिनभर समस्त कार्य धर्मपूर्वक हों। अर्थ के चिन्तन से तात्पर्य यह है कि हम दिन भी उद्योग करके ईमानदारी के साथ धनोपार्जन करें; जिससे स्वयं सुखी रहें तथा परोपकार कर सकें। शरीर के कष्ट और उनके कारणों का चिन्तन इसलिये करें कि जिससे स्वस्थ रहे, क्योंकि आरोग्यता ही सब धर्मो का मूल है-

'शरीमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।'

प्रातः उठते ही हाथों के शुभ दर्शन माने गये है। 'आचार प्रदीप' में लिखा है-

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती।
करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते करदर्शनम्॥

अर्थात् हाथों के अग्रभाग में लक्ष्मी, मध्य में सरस्वती और मूल भाग में ब्रह्माजी निवास करते है। अतः प्रातः उठते ही हाथों का दर्शन करें।

वास्तव में प्रातः काल प्रकृति में एक अलौकिक रमणीयता आ जाती है, उसका आनन्द हमें तभी प्राप्त हो सकता है जब हम प्रकृति के साथ समन्वय करें। इस प्रकार स्वास्थ्य रक्षा का प्रथम सूत्र प्रातः जागरण को ध्यान में रखकर हम नित्य सूर्योदय से पूर्व ही उठने का नियम बना लें और अपने जीवन के प्रत्येक क्षण का उपयोग अच्छे कार्यो में ही करें।

हंसो और हंसाओ

- रवि शास्त्री

- एक भैस मोबाइल निगल गई। अब जैसे ही मोबाइल की रिंग बजती भैंस तो तुफान मचाना शुरु कर देती सभी परेशान आखिर क्या किया जाये।
  आखिरकार पप्पु ने सलाह दी-भैंस को कवरेज क्षेत्र से बाहर ले जाओ (इसे कहते हैं इन्टेलिजेंट)
- काजू कतली पर चांदी का वर्क क्यों लगाते हैं?
  आई.ए.एस. स्टूडेंट-ये तो बेकार सवाल है
  आई.आई.टी. स्टूडेंट-नो कमेंट्स
  चप्पु-ये मालुम कराने के लिए उल्टी किधर से है और सीधी किधर से है।
- अध्यापक-जिसको सुनाई नहीं देता उसको क्या कहेंगे?
  विद्यार्थी-कुछ भी कह दो गधे को, कौन सा सुनाई देता है।
- पति-3 दिन से लगातार लौकी खा रहा हूँ। अब 1 महीना नहीं खाऊँगा।
  पत्नी-यही बात बीयर के लिए क्यो नहीं बोलते?
  पति-कल भी लौकी ही बनाना।
- पप्पु-कल हमारे गांव में एक नया आदमी आया।
  चप्पु-फिर
  पप्पु-थोड़ा शरमाया
  चप्पु-तो
  पप्पु-थोड़ा मुस्कुराया
  चप्पु-फिर क्या हुआ
  पप्पु-थोड़ा हड़बड़ाया
  चप्पु-ओ हो फिर
  पप्पु-और जोर से चिल्लाया-कुल्फी ले लो कुल्फी

''मैं हूं छोटा सा फूल''

मेरा चिन्तन रचनात्मक है
आपके लिये सुगन्धित वातावरण
मुझे देखकर आपकी
अभिव्यक्ति मुस्कराहट ही तो है
मेरा सौन्दर्य मूलक विचार
सकारात्मक सोच से परिपूर्ण
मैं हूं सृजन का आधार
मेरी परिपक्वता आपका आकर्षण
मेरा कर्म आपकी भलाई
लेकिन आप तो बगीचे में आकर
अपने ही प्रियजनों की
करते हैं बुराई
ग्रह कलह की नौंक झौंक की बातें
धोखा फरेब अविश्वास।
मैं तो बुद्धिहीन हूँ
आप तो समझदार बुद्धिमान हैं
आप ऐसा क्यों करते है
सभी में कुछ न कुछ होती है कमी
आप सकारात्मक सोचिए
अपनी दृष्टि और दृष्टि कोण बदलिये
विचारों में पवित्रता लाइये
संसार में प्यार मुहब्बत फैलाइये।
आप बन जायेगें महान
आप करेगें न ऐसा
मैं हूं छोटा सा फूल।

- **ऋषि राम कुमार**
112, सैक्टर-5, पार्ट-3, गुड़गांव
(हरियाणा)-122002, मो. 9968460312

ज्ञान के दीप

धीरे बोलो थोड़ा बोलो, जितना बोलो मीठा बोलो
जख्म अनोखा जो दे जाये ऐसा कटू वचन न बोलो।
मिथ्याओं से सदा ही बचना, जब भी बोलो सच्चा बोलो।
जो निर्धन है जो निर्बल हैं, उनको गले लगाकर बोलो,
जो डूबे अंधकार में यारों, ज्ञान के दीप जला कर बोलो।

समय का सद्व्यय

– पण्डित माधवराव

प्रत्येक दिन हमारे जीवन का एक अंश है

प्यारे विद्यार्थियों! सबसे पहला कर्तव्य शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा है। बिना निरोगता के किसी प्रकार की उन्नति यथेष्ठ समय में कभी हो नहीं सकती। परन्तु यदि हम केवल स्वस्थ रहकर अन्य उपयोगी बातों की ओर दुर्लभ करें तो भी हमारा मानवी जीवन सफल नहीं हो सकता, क्योंकि यह जीवन अनेक बातों का मिश्रण है अर्थात् हमारी सांसारिक सफलता के अनेक अंग हैं। यदि आरोग्यता उन्नति का मूल है तो समय का सदुपयोग करना भी उन्नति का एक प्रधान और अत्यावश्यक अंग है। यदि ध्यानपूर्वक देखा जाय तो हमको ईश्वर ने सबसे अधिक कीमती वस्तु 'समय' ही दी है। परन्तु यदि हम पक्षपात रहित होकर स्वीकार करें तो कहना पड़ेगा कि हम किसी भी वस्तु का, समय से अधिक, दुरूपयोग नहीं करते। बहुधा लोग धन-सम्बन्धी बातों में थोड़ा बहुत विचार किया ही करते हैं परन्तु वे समय की कुछ परवा नहीं करते। लेकिन समय धन से भी अधिक मूल्यवान् है। गया हुआ धन मेहनत करने से फिर भी मिल सकता है, भूली हुई विद्या पठन से फिर भी आ सकती है, बिगड़ा हुआ स्वास्थ्य भी कभी-कभी औषध द्वारा सुधर सकता है समय फिर कभी नहीं मिल सकता। इंग्लैंड की जगद्विख्यात महारानी एलिजावेथ की जब मृत्यु समय निकट आया तब वह चिल्ला उठी ''यदि कोई मुझे क्षण भर के लिए बचा दे तो वह असंख्य धन पावे।'' परन्तु अब पश्चात्ताप करने से क्या हो सकता था। अपने जीवन काल में तो उसने ऐसे सैकड़ों 'क्षण' की कुछ परवाह नहीं की थी। अब चाहे वह असंख्य धन और सारा राज्य दे देती तो भी गया हुआ समय फिर कैसे मिल सकता था? यदि कुछ मिल सकता था तो पश्चात्ताप!! स्मरण रहे कि समय की कीमत न समझने के कारण एक दिन हमें भी घोर पश्चात्ताप करना पड़ेगा। किसी ने सच कहा है-

**"The moments we forgo
Eternity itself cannot retrieve."**

जिन 'क्षणों' को हम खो देते हैं उन्हें हमें फिर दिलाने की शक्ति संसार में किसी को नहीं है। गया हुआ समय न तो बुलाने से आता है, न खरीदने से मिल सकता है यदि समय इतना बहुमूल्य है तो हमें उचित है कि हम एक पल भी व्यर्थ न जाने दें।

समय का महत्व तो इतना भारी है, फिर हम उसे खो कैसे देते हैं? केवल अपनी असावधानी और टालाटूली की आदत से। देखिये (1) हम सवेरे का समय यह सोच कर नष्ट कर डालते हैं कि इस समय के काम को हम दोपहर में कर लेंगे। इसका मतलब तो यही होता है कि हमारे पास सौ रूपये हैं। जिनमें से हम पचास रूपयों को फेंक दे सकते हैं। सवेरे के काम को दूसरे समय के लिए टाल देने में उस काम के होने में तो संशय रहता ही है, पर साथ-साथ हममें सुस्ती और टालटूल करने की आदत भी बढ़ती जाती है। (2) बहुत से लोग अपना समय पहनने ओढ़ने और अपने स्वांग बनाने में ही खराब कर डालते हैं। इन्हें रात दिन हजामत और पोशाक की ही फिकर पड़ी रहती है। लेकिन इससे लाभ क्या होता है? हाँ, ये लोग चिकने अवश्य दीखने लगते हैं, पर इतने से कुछ नहीं होता। शरीर और कपड़ों की सफाई पर ध्यान तो बेशक देना चाहिए, परन्तु इसी में अपने जीवन की सार्थकता नहीं माननी चाहिए। (3) बहुत से आदमी अपना बहुत सा समय नाम मात्र के हँसी खेल में नष्ट कर डालते हैं और उसे मनोविश्राम कहा करते हैं। यह ठीक नहीं है। उदाहरणार्थ हमें भोजन के समय थोड़ा सा दूध भी मिलना चाहिए, परन्तु सिर्फ दूध के भरोसे हमारा काम नहीं चलेगा, हम दुबले हो जायेंगे। इसी तरह जिस प्रकार के मनबहलाव से हमारी अधिक प्रीति होगी उसमें हम आनन्द के साथ बहुत अधिक समय भी नष्ट कर दिया करेंगे। (4) युवावस्था को हम ''आनन्द करने में'' और ''मजा उड़ाने में'' बुरी तरह से खो देते हैं। हमारा सारा दिन बाहियात कामों में करने में जाता है। थोड़ा यहाँ घूमें, थोड़ा सा गपशप लड़ाते रहे, थोड़ा आराम करते रहें और दिन बीत चला। परन्तु इसे भी याद रखना चाहिए कि ''सुबह होती है, शाम होती है। यो ही उम्र तमाम होती है।''

यदि कुछ लिखने पढ़ने की इच्छा हुई भी तो

एकाध सड़ियल किताब को निकाल लिया और पढ़ते रहे। परन्तु जब मन थका रहता है अथवा अन्य बातों में लगा रहता है तब पढ़ने से कुछ लाभ नहीं। (5) यदि कोई निकम्मी किताबों के पढ़ने में समय नष्ट करता है तो कोई पढ़ने की उचित रीति न जानने के कारण (अच्छी किताबों को भी पढ़कर) अपना समय खोता है। अनेक विद्यार्थी ऐसे मिलेंगे जो अपनी वर्तमान अवस्था से कुछ भी सम्बन्ध न रखने वाली पुस्तकों को पढ़ा करते हैं। इससे कुछ भी लाभ न होगा।

इसी तरह हम अनेक प्रकार से समय को खो दिया करते हैं। पहले तो वह थोड़ा सा ही मालूम पड़ता है परन्तु जब हम अपने जीवन के समाप्ति-शिखर पर चढ़कर देखते हैं तब समय के ऐसे अनेक 'छोटे-छोटे' टुकड़े इधर-उधर व्यर्थ बिखरे हुए दिखाई देते हैं। विचार करने की बात है कि जिन क्षणों को छोटा समझ कर हम व्यर्थ खो देते हैं उन्हीं 'छोटे' क्षणों को उपयोग में लाकर कोई मेहनती आदमी एक दो नई भाषाओं को सीख लेता है। इस अवनत भारतवर्ष ही में आज ऐसे कई उद्योगी पुरुष मिल सकते हैं जो नौकरी करते हुए ग्रंथ सम्पादन का काम कर रहे हैं, अथवा जो अन्य व्यवसाय के साथ साहित्य-सेवा, देश-सेवा और परोपकार जैसे महापवित्र कार्यो के लिए भी समय बचा लिया करते हैं। देशमान्य दादाभाई नौरोजी, माननीय मदनमोहन मालवीयजी, लाला लाजपतराय, लोकमान्य बालगंगाधर तिलक, महामति रानडे, पूजनीय गोपालकृष्ण गोखले, श्रीयुत सुरेन्द्रनाथ बनर्जी, कर्मवीर मोहनदास कर्मचन्द गाँधी इत्यादि इस बात के प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। यह निश्चयपूर्वक कहा जा सकता है कि संसार में जितने प्रसिद्ध विद्वान् हुए हैं उनकी सफलता की कुंजी वास्तव में उनके समय के प्रत्येक क्षण के सदुपयोग ही में है। उनमें से अधिकांश लोग बिना विशेष स्वाभाविक और जन्म-सिद्ध गुण के भी, केवल अपने अचल परिश्रम के हर एक पल के उचित उपयोग के कारण अपना नाम इतिहास में अमर कर गये हैं। ऐसे आदमियों से इतिहास भरा पड़ा है। यदि वे प्रत्येक पल को बहुत छोटा और तुच्छ समझकर त्याग देते तो अपने समस्त जीवन भर कुछ भी नहीं कर पाते।

उपर्युक्त बातों से यह सिद्ध हो चुका कि हम क्षण-क्षण को उपयोग में लाकर आश्चर्यकारी कार्य कर सकते हैं। इससे यह प्रकट होता है कि आज कल के लोग फुरसत नहीं है कहकर केवल अपनी सुस्ती बतलाया करते हैं। यह कथन केवल स्वार्थियों को शोभा दे सकता है। जो आदमी समय की कमी की शिकायत किया करते हैं उनमें से अधिकांश, सच पूछो तो, समय का मूल्य ही नहीं जानते। समय बचाना चाहो तो अवश्य बचा सकते हो, केवल इच्छा होनी चाहिए। बहुत से मनुष्य ऐसे भी होते हैं जो एकाध अच्छा काम करने के लिए 'बढ़िया मौका' देखते बैठे रहते हैं। यह भी ठीक नहीं है। अच्छे कार्य को प्रारम्भ कर ही देना चाहिए, उत्तम अवसर देखते बैठे रहने से केवल समय नष्ट होगा। अवसर और समय तो वही उत्तम है जिसमें उत्तम कार्य प्रारम्भ किया जाय। हाँ एक बात अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए कि किसी भी काम को एकाएकी क्षणिक जोश में आकर नहीं कर डालना चाहिए। इससे कार्य की सिद्धि नहीं होगी। किसी भी काम को धीरे-धीरे और थोड़ा-थोड़ा ही करो परन्तु उसे नित्य दृढ़ता के साथ करो, फिर तुम्हारे काम की सफलता में किसी प्रकार का सन्देह नहीं रह सकता। और काम करने से हमें लाभ भी दो प्रकार का होता हैं एक तो हमारा इच्छित कार्य पूरा हो जाता है, दूसरा, हममें काम करने की योग्यता बढ़ती जाती है। बस, इसी से हम समझ सकते हैं कि आलसी मनुष्य से परिश्रमी मनुष्य कैसे और क्यों अधिक काम कर सकता है। इसका उदाहरण लीजिए। आप किसी कामकाज में लगे हुए मनुष्य के पास जाइए और उससे एक चिट्ठी लिखने को कहिए। वह तुरन्त ही चिट्ठी लिख देगा, परन्तु आप एक आलसी मनुष्य को एक चिट्ठी लिखने के लिए दिन भर का भी अवकाश दीजिए तो भी वह एक चिट्ठी तक नहीं लिख पावेगा। उसे एक चिट्ठी लिखने के लिए दो चार दिन अथवा एक सप्ताह चाहिए।

किसी काम को पूरा करके ही छोड़ना चाहिए-अधूरा बीच में छोड़ देने से कार्य पूरा नहीं होता। इतना ही नहीं, किन्तु इससे अधूरा काम करने की बुरी आदत भी पड़ जाती है। एक पत्र सम्पादक ने अपने एक

मित्र लेखक से एक दिन कहा कि क्यों भाई! तुम तो छपने के लिए एक भी लेख नहीं देते। रात दिन लिखते तो बहुत रहते हो। झट लेखक ने कागजों का एक गट्ठा लाकर पटक दिया। उसमें कई विषयों पर लेख थे, परन्तु पूर्ण उनमें से एक भी न था। उन अधूरे लेखों के पढ़ने से इतना अवश्य मालूम हो जाता था कि लेखक सचमुच अपूर्व विद्वान है। लेकिन किस काम का? इस पन्ने में एक कविता प्रारम्भ की गई है, उस पन्ने में ज्योतिष सम्बन्धी अपूर्ण लेख है, वहाँ पर एक उन्नति विषयक लेख प्राय: खत्म होने को आया है, एक अन्य पृष्ठ में 'कर्तव्य' पर भी लिखा गया है, जिस पर थोड़ा सा ही लिखना बाकी है। सारांश एक भी लेख पूर्ण नहीं है। ऐसे काम करने से क्या लाभ! इससे तो समय की हत्या मात्र होती है। इससे तो अच्छा यही होता कि किसी भी एक काम को अच्छी तरह से पूरा कर डालते।

अब प्रश्न यह रहा कि किस उपाय से यह अमूल्य समय व्यर्थ न जाने पावे। इसके उत्तर में सिर्फ इतना ही कहना पड़ेगा कि जिस आदमी के ''हर काम के लिए समय और हर समय के लिए काम'' नियत रहेगा उसका एक क्षण भी व्यर्थ नहीं जाने पावेगा। प्रिय विद्यार्थियों, यह बात कहने सुनने में जितनी सरल है उतनी ही उससे भी बढ़कर सुनने में जितनी सरल है। उनती ही और उससे भी बढ़कर करने में महाकठिन है। बहुतेरे लोगों से इस नियमितता का पाठ पढ़ते नहीं बनता। यह पाठ कठिन है, परन्तु समय का सदुपयोग केवल इसी तत्त्व पर अवलम्बित है। इसलिए इस पाठ को, हजार बाधाओं और तकलीफों के होते हुए भी, अवश्यय पढ़ना पड़ेगा। करो एक ही काम, परन्तु उसे उसके उचित और नियत समय पर करो। जो आदमी नियत समय पर व काम किया करता है उसके सदाचारी होने की अधिक सम्भावना रहती है। ऐसा आदमी अपनी प्रतिज्ञा कभी नहीं तोड़ता। नियत समय पर काम करनेवाले को सदा शान्ति-सुख मिलता है, इसलिए हर एक समय के लिए कुछ न कुछ उपयोगी कार्य नियत कर रखो। जब तुम्हारे चौबीस घंटे यथाक्रम बंट जायेंगे तब न तो तुम्हें बुरी बातों के सोचने का ही अवसर मिलेगा और न तुम ऐसा काम कर सकोगे जिससे तुमको दु:खि अथवा लज्जित होना पड़े। परन्तु एक बात है, समय को अच्छी तरह से बाँटना पड़ेगा, उसकी व्यवस्था पूर्ण और समुचित रीति से करनी होगी। वेग से घूमने वाला पहिया एक बड़े भारी यन्त्र को चला सकता है परन्तु उस पहिये की एक खूँटी टूटी तो फिर न तो वह स्वयं कुछ काम का रहता, न व यंत्र ही कुछ काम दे सकता है। दोनों बेकाम हो जाते हैं। ठीक इसी तरह नियत समय पर काम करने वाला मनुष्य यदि एक भी मिनट खो बैठता है तो उसका सारा कार्य-रूपी यन्त्र का क्रम बिगड़ जाता है।

प्राय: लोग कहा करते हैं कि मनुष्य के सुख-दु:ख का कारण उसका मन ही है, ओर यह है भी सच बात। हमारे मस्तिष्क का स्वाभाविक धर्म है कि कुछ न कुछ काम करते रहना। हम पर केवल इतना ही निर्भर है कि हम अपने मन को अच्छे विचारों की और दौड़ावें या बुरे की ओर जिधर की लगाम ढीली होगी उधर ही यह घोड़ा (मन) दौड़ेगा। वह पथरीली और कँटीली राह से चलने में नहीं डरता। अपनी शरीर-रक्षा के लिए उसे ठीक रास्ते पर चलाना हमारा काम है। प्राय: बचे हुए समय में अनेक मानसिक विकार उत्पन्न हुआ करते हैं इसलिए फालतू समय को भी किसी न किसी तरह उपयोग में लाना चाहिए। ऐसे समय में हम चाहें तो किसी मित्र से मुलाकात कर सकते हैं, कोई मनोरंजक खेल-खेल सकते हैं, किसी प्राकृतिक दृश्य का सुख लूट सकते हैं, कोई उपयोगी पुस्तक पढ़ सकते हैं अथवा स्फूर्ति और स्वास्थ्य-जनक शारीरिक कार्य भी कर सकते हैं। प्राय: देखा जाता है कि ऐसे समय में (जबकि मन को कुछ भारी काम नहीं करना पड़ता ओर वह स्वतन्त्र रहता है) हमारे मन में अचानक कुछ भावपूर्ण और सुखदायक विचार आप ही आप उत्पन्न हो जाते हैं, जो एकान्त में बैठकर इच्छा करने पर भी नहीं ज्ञात होते, इसलिए हमें ऐसे अवकाश के समय में भी कागज पेंन्सिल अवश्य रखना चाहिए क्योंकि शायद हम इन अमूल्य विचारों को फिर भूल जायँ और पश्चात्ताप करें।

समय का सद्व्यय अनेक उपायों से किया जा सकता है। परन्तु इसे ध्यान में रखना चाहिए कि अपने दैनिक कार्यक्रम का विभाग किये बिना समय का सद्व्यय होना असंभव सा है। समय का सदुपयोग करने के लिए यह एक अच्छी रीति है कि प्रातः काल सोकर उठने पर हमें इस बात पर बहुत ध्यान देना चाहिए कि आज हमें दिन भर क्या-क्या करना है। फिर सोते समय निष्पक्षभाव से इस बात की भी आलोचना कर लेनी चाहिए कि हमने सब कामों को उचित रीति से और उचित समय किया है या नहीं। यदि नहीं किया है तो उसका कारण हमारी सुस्ती तो नहीं है। आत्म-निरीक्षण का स्वभाव विद्यार्थी-दशा ही में सफलतापूर्वक डाला जा सकता है। इस स्वभाव में अपने गुण-दोषों को ढूँढ़ निकालने और आत्मोन्नति करने की विलक्षण शक्ति है। बहुतेरे लोगों का जीवन आत्म-निरीक्षण के अभाव ही से दुःखदायक हो जाता है। अतएव यदि विद्यार्थियों को अपने वर्तमान और भावी जीवन-संग्राम में सफलता प्राप्त करने की इच्छा हो तो उन्हें अभी से आत्म-निरीक्षण का अभ्यास करके यह देख लेना चाहिए कि हम अपने समय का प्रतिदिन सदुपयोग कर रहे हैं या दुरूपयोग। समय के महत्व के विषय में फैंकलिन साहब का यह वाक्य सदा ध्यान में रखने योग्य है- "Dost thou love life/ then do not squander time, for that is the stuff life is made of." अर्थात् क्या तुम्हें अपनी जान प्यारी है? यदि है तो समय को नष्ट मत करो क्योंकि तुम्हारा जीवन समय ही से बना हुआ है।

अन्त में थोड़े शब्दों में, मनुष्य के जीवन की सार्थकता के विषय में, यही कहा जा सकता है कि हम ईश्वर और मनुष्य के प्रति अपने कर्तव्यों को पहचानें, आत्म-निरीक्षण और आत्म-शासन का पाठ सीखें तथा अपने समय का ऐसा सदुपयोग करें जिससे हम अपने कुटुम्ब, समाज और देश के लिए किसी तरह उपयोगी हो सकें। यथार्थ में जीवन उसी मनुष्य का सफल होता है और वही मनुष्य जीवन-संग्राम में सफलता प्राप्त कर सकता है जो इन कामों में अपना तन, मन, धन सब अर्पण कर दें।

नर में ही नारायण

- नरसिंह सैनी, मो.09034601586

सुख से बीते जीवन तेरा, थोड़ा सा बस झुकना सीख।
तुमसे ही जग रोश होगा, सुरज बनकर उगना सीख।।

दुर्गम पथ पर चलकर ही तुम, एक दिन मंजिल पाओगे।
राज सफलता का तुम अपनी,
सबको स्वयं बताओगे।
अगर तुम्हें पानी है मंजिल,
तन पर कष्ट उठाना सीख।
तुमसे ही जग रोशन होगा,
सूरज बनकर उगना सीख।
सुख से बीते जीवन तेरा, थाड़ा सा बस झुकना सीख।

उसका ही तू बन जा पगले, जिसने तुम्हे बनाया है।
मोह-माया में फंसकर तुमने,
उसको स्वयं भूलाया है।
अगर तुम्हें पाना है उसको,
तो जीते जी मरना सीख।
तुमसे ही जग रोशन होगा,
सूरज बनकर उगना सीख।
सुख से बीते जीवन तेरा, थाड़ा सा बस झुकना सीख।

पाप घनेरे हैं, इस जग में, इनसे रहना सदा ही दूर।
प्रलोभन की एक कड़ी से,
करने को, करते मजबूर।
पापों की यहां नदियां बहती,
इनसे उपर तरना सीख।
तुमसे ही जग रोशन होगा,
सूरज बनकर उगना सीख।
सुख से बीते जीवन तेरा, थाड़ा सा बस झुकना सीख।

नर में ही नारायण खोजो, दीन-दुःखी की सेवा से।
वृक्ष हमेशा वही है झुकता,
लदा हुआ जो मेवा से।
जीवन सफल बनाना है तो,
उनके कष्ट खुद हरना सीख।
तुमसे ही जग रोशन होगा,
सूरज बनकर उगना सीख।
सुख से बीते जीवन तेरा, थाड़ा सा बस झुकना सीख।

ओ३म भू भुव स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

अनमोल वचन

1. सब मनुष्यों का ईश्वर एक ही है। उसका मुख्य नाम ओ३म् है। ओ३म् का जप करो, सुखशान्ति की प्राप्ति होगी।
2. संसार में ईश्वर से महान और कोई नहीं है। वही हम सब का सच्चा गुरू है। ईश्वरीय ज्ञान का नाम वेद है।
3. ईश्वर सर्वव्यापक, सदा एकरस, अचल, अटल और अविनाशी है। वह जन्म-मरण के चक्र में कभी नहीं आता।
4. ईश्वर सम्पूर्ण जगत् का रचयिता पालक संहारक और हम जीवों को हमारे शुभाशुभ कर्मो का यथावत् फल देनेवाला है।
5. कर्मो का फल अवश्य ही भोगना पड़ता है। इसलिए यदि सुख चाहते हो तो शुभ कर्म करो और पाप से बचो।
6. ईश्वर एक और उसके नाम अनेक है। अर्थात् ब्रह्मा, विष्णु, शिव, गणेश, जगदम्बा, सरस्वती, लक्ष्मी आदि उस एक ही ईश्वर के नाम हैं।
7. ईश्वर सर्वशक्तिमान,सर्वज्ञ, निराकर, निर्विकार, अनुपम, सर्वाधार, पवित्रत्तम है, और वह सुकर्मी मनुष्यों को सुख-शांति, साहस तथा सुबुद्धि प्रदान करता है।
8. धर्म अनेक नहीं होते। अनेक तो मत-पन्थ, मजहब, सम्प्रदाय होते हैं। धर्म तो सब मनुष्यों का एक ही होता है।
9. धर्म का सम्बन्ध किसी आडम्बर अथवा वेश के साथ नहीं होता। धर्म का सम्बन्ध तो जीवन, व्यवहार, आचरण के साथ होता है।
10. धर्म की रक्षा करनेवाले मनुष्यों की धर्म रक्षा करता है, और धर्म का हनन करनेवालों का विनाश निश्चित है। अत: सदा धर्म की रक्षा करो।
11. धर्म की परिभाषा विस्तृत है। स्व कर्तव्य का यथावत् पालन करना धर्म, और कर्तव्य से विमुख होना अधर्म है।
12. वैदिक विद्वानों ने वेद में वर्णित, स्मृतिकारों से समर्थित और महापुरूषों द्वारा आचरित मान्यताओं को धर्म बताया है।
13. दूसरों के साथ वही व्यवहार करो जो आप दूसरों से अपने लिए चाहते हैं। यह धर्म का मर्म है, इस रहस्य को समझो।
14. धर्मात्मा मनुष्य अपना लोक और परलोक सुधार लेते है। हम जीवों के साथ धर्म जाता है, भौतिक वैभव नहीं। इसलिए धर्म का संचय करो।
15. किसी भी प्राणी को सताओ मत, किसी को दुःख मत दो। क्योंकि कर्म फल भोग अनिवार्य के ईश्वरीय नियम से कोई बच नहीं सकता।
16. अपनी जीभ के स्वादवश किसी प्राणी को मारना अथवा मरवाना महान पाप है। मांसाहार से बचो।
17. अण्डे, मछली, मांस आदि अभक्ष्य पदार्थो का सेवन करनेवाले मानव तनधारी जीव अपना जन्म नष्ट करके ईश्वर की न्याय व्यवस्था के अनुसार नीच योनियों में जाते हैं।
18. धर्मात्मा व्यक्ति रक्षक होते है, भक्षक नहीं। अर्थात अन्य प्राणियों को सुख देते है, दुःख नहीं। वे अपनी आत्मा के समान दूसरों की आत्माओं को समझते हैं।
19. छल-कपट, ईर्ष्या-द्वेष, वैमनस्य, घृणा, कुटिलता आदि दोषों से युक्त व्यक्तियों को धर्मात्मा मानना और बताना उचित नहीं है।
20. बीड़ी, सिगरेट, गाँजा, भाँगा, तम्बाकू, गुटखा, स्मैक, ब्राउनसुगर, शराब आदि मादक द्रव्यों का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक और धर्म विरूद्ध है।

-प्रस्तुति : करण आर्य

क्या अपने घर, दुकान, कार्यालय व वाहनों पर नीम्बू-मिर्ची लटकाने की आवश्यकता है?

हिन्दू कहे जाने वाले लोगों में अन्धविश्वास के आधार पर अन्धानुकरण करने की प्रवृत्ति बहुत ज्यादा है। अक्सर शनिवार के दिन घरों के द्वार पर और वाहनों के आगे-पीछे, दुकान व कार्यालयों के सामने नीम्बू-मिर्ची लटके देखे जाते हैं ये घर वाले, दुकान व कार्यालय वाले और गाड़ी वाले खुद खरीदने नहीं जाते हैं बल्कि यह एक व्यवसाय करने वालों का फैलाया हुआ जाल है। नींबू-मिर्ची द्वार तक पहुँचाने वाले लोगों का कहना है कि आपके व्यापार पर, आपकी रोजी-रोटी पर या आपके बढ़िया मकान या भवन पर किसी की बुरी नजर नहीं लगेगी व आपके किसी भी काम में कोई रुकावट नहीं आएगी, आपका व्यापार खूब फूले-फलेगा, हर प्रकार के संकट से आपकी रक्षा होगी आदि-आदि। आईए! अब जरा विचार करते हैं कि उपरोक्त बातें मनगढन्त हैं या वास्तव में इनका नीम्बू व मिर्ची से कोई सम्बन्ध है अथवा धर्म की आड़ में नित-नए टोटकों में उलझाकर हममें विचारशून्यता पैदा करके निकम्मे लोगों द्वारा धन बटोरने का धन्धा है।

नीम्बू और मिर्ची शनिवार के दिन घरों व दुकानों व काले धागे में बाँध कर लटकाने का प्रचलन न ही हमारी कोई धार्मिक मान्यता है और न ही इसका हमारे व्यापार आदि की बढ़ोतरी से कोई लेना-देना है बल्कि उपरोक्त भ्रम फैला कर पाखण्डियों द्वारा हमारी मानसिक शक्ति को जाँचा जाता है कि आज भी इस वैज्ञानिक युग में हम उनके द्वारा फैलाए गए जाल में फँस सकते हैं या नहीं। कुछ अमीर लोगों द्वारा काले धागे में बँधी हुई नीम्बू व मिर्ची अपनी गाड़ियों, घर व कार्यालयों में लटकाना अब फैशन भी बन गया है जिनकी देखा-देखी अन्य सामान्य जन भी बिना मनन-विचार करे ही उनकी नकल करने लगते हैं। वह सोचते हैं कि शायद ये नीम्बू मिर्ची लटकाकर ही इस मुकाम तक पहुँचे हैं। वे जरा भी बुद्धिपूर्वक विचार नही करते कि यहाँ तक पहुँचने के लिए इन लोगों ने कितनी मेहनत की होगी, कितना परिश्रम किया होगा। केवल भेड़चाल की तरह अन्धानुकरण करते चले जाते हैं। ऐसे लोगों को देखकर अकबर-बीरबल की एक घटना की याद आती है जो इस प्रकार है-

''एक दिन अकबर बादशाह ने बीरबल से पूछा कि बताओ बीरबल दुनिया में मूर्खों की संख्या अधिक है या बुद्धिमानों की। बीरबल ने कहा हुजूर, दुनियाँ में मूर्खों की संख्या अधिक है। अकबर ने कहा-इसको सिद्ध करके दिखाओ। बीरबल ने कहा बादशाह सलामत, इसके लिए एक सप्ताह का अवकाश दीजिए। अकबर ने कहा ठीक है, आपको एक सप्ताक का समय इसके लिए दे दिया गया है। बीरबल ने अवकाश पाते ही एक चतुर जूता बनाने वाले से एक बहुत ही सुन्दर सितारों से जड़ा हुआ सुनहरी सजावट से युक्त सामान्य जूतों के आकार से बहुत बड़ा जूतों का एक जोड़ा तैयार कराया। बीरबल ने एक दिन उस जोड़े में से एक जूता किसी चतुर चालाक व्यक्ति के द्वारा शहर की जामा मस्जिद में रखवा दिया। प्रातःकाल होने पर मस्जिद में इमाम ने जब उस असाधारण जूते को देखा तो सोचने लगा इतना बड़ा और बेशकीमती जूता किसी इंसान का तो नहीं हो सकता। जरूर रात में यहाँ अल्लाहताला तशरीफ लाए हैं और अपने आने की शोहरत के लिए निशानी के रूप में अपना एक जूता छोड़कर चले गए हैं। उस विचित्र सुनहरी जड़ाऊ जूते को देखने के लिए मस्जिद में दर्शकों की बड़ी भीड़ एकत्रित होती गई। इमाम ने अपनी सोच को लोगों के सामने दोहरा दिया। बस फिर क्या था, दर्शक बारी-बारी से लगे जूते को चूमने सिर पर रखने तथा श्रद्धा से स्पर्श करने। सारी दिल्ली में अल्लाहताला के जूते की शोहरत हो गई तो जनसाधारण भी खुदाबन्द करीम के जूते के दीदार के लिए मस्जिद की ओर दौड़ने लगे। लोगों का सैलाब उमड़ने लगा। मस्जिद के इमाम ने जनता को सुझाव दिया कि क्यों न जूते को पालकी में रखकर सारे शहर में जुलूस के रूप में घुमा दिया जाय ताकि आवाम (शहर) के लोग भी अल्लाह के जूते के दीदार कर सकें।

तुरन्त इमाम के हुक्म के मुताबिक एक पालकी को सुन्दर रेशमी वस्त्रों तथा फूलों से सजाकर उसमें जूते को रखकर नगर में घुमाया जाने लगा तो पालकी

को कन्धे पर उठाने वालों में होड़ लग गई कि खुदा के जूते को उठाने का सबाब कौन हासिल करे। अत्यन्त सज-धज के साथ जूता रखी पालकी का जुलूस चल रहा था। पालकी के आगे-आगे अनेक प्रकार के बाजे बज रहे थे। लोगों के 'अल्लाह हु अकबर' के नारों से धरती आसमान गूंज रहे थे। किसी ने अकबर को भी अल्लाहताला के जूते के जुलूस की सूचना दी तो अकबर भी खुदा के जूते का दीदार करने के लिए लालायित होकर अपने कुछ दोस्तों के तथा पारिवारिक जनों के साथ जुलूस की ओर दौड़ पड़ा तथा पालकी के पास जाकर पालकी से जूते को उठाकर चूमकर जब सिर पर रखने लगा तो भीड़ में से निकल कर अपनी बगल में से दूसरे जूते को निकालकर बीरबल ने कहा—जहाँपना! यह जूता तो मेरा है, देखिए न इसके साथ का यह दूसरा जूता मेरे पास है। बस फिर क्या था। अकबर उस जूते को देखकर मन में अत्यन्त लज्जित हुआ। तभी बीरबल ने तपाक से कहा, हुजूरे आला, अब तो आप समझ गए होंगे कि दुनियाँ में मूर्खों की संख्या ज्यादा है।''

मानव जीवन का उद्देश्य है कि अज्ञान को दूर करके और शुद्ध ज्ञान को प्राप्त कर अपने लोग और परलोक को सुधारें। हमें जितने भी दुःख संसार में होते हैं उन सबका कारण अज्ञान है। इन देखा-देखी नींबू-मिर्ची टाँगने वालों का भी यही हाल है बिना कुछ सोचे-विचारे ही उनका ये कहना कि नीम्बू-मिर्ची लगाने से व्यापार में बढ़ावा होता है या बरकत होती है—यह शत-प्रतिशत गलत है, कोरा अन्धविश्वास है, अन्धश्रद्धा है! ऐसा कुछ नहीं होता। व्यापार बढ़ाने के लिए तो सेल्समैन के गुणों को सीखना पड़ता है। अच्छा सैल्समैन या व्यापारी तो अपनी मिट्टी को भी सोने के भाव में बेच देता है जबकि बिना सीखे मात्र माल भरकर व्यापार करने वाला वो सफलता प्राप्त नहीं कर सकता चाहे जितनी नींबू-मिर्ची लटका ले। किसी भी आर्ष ग्रन्थ (वैदिक साहित्य) में तो क्या किसी ऐतिहासिक ग्रन्थ में भी ऐसा कहीं नहीं लिखा कि नींबू-मिर्ची लटकाने से व्यापार में इजाफा होता है। नींबू-मिर्ची लटकाने से कोई लाभ होने वाला नहीं है हाँ नींबू और मिर्ची का प्रयोग करके जहाँ हम अपने भोजन को स्वादिष्ट बना सकते हैं वहीं इनके सेवन से होने वाले लाभ का फायदा हम ले सकते हैं जिनका जिक्र आगे किया जाएगा। लेकिन कमजोर मानसिकता के कारण हम इनके जाल में फँसते ही चले जाते हैं। जरा विचार करके बताओ कि क्या गाड़ी बिना ईंधन के चल सकती है? यदि आपकी गाड़ी खराब हो गई है तो क्या बिना मैकेनिक के उस पर सिर्फ नींबू-मिर्ची लटकाने से वह ठीक हो जाएगी? जो लोग रोजाना नींबू-मिर्ची अपनी गाड़ी पर लटकाते हैं क्या उनकी गाड़ी कभी खराब नहीं होती? क्या उनकी गाड़ी कभी दुर्घटनाग्रस्त नहीं होती? ऐसा नहीं है क्योंकि गाड़ी एक जड़ वस्तु है इसलिए कभी भी उपरोक्त परेशानियाँ वाहन चालक को झेलनी पड़ सकती है जिसके लिए वाहन चालक और परिस्थितियाँ ही जिम्मेदार होती हैं जैसे किसी दुर्घटना में गाड़ी क्षतिग्रस्त हो गई, उसमें थोड़ी बहुत खराबी आ गई तो उसे मैकेनिक ही तो ठीक कर सकता है नींबू-मिर्ची लटकाने का इसमें क्या लाभ? गाड़ी दुर्घटनाग्रस्त हुई चालक की असावधानी के कारण, तो इसमें नींबू-मिर्ची क्या करेंगे? लेकिन कुछ अवैदिक दृष्टिकोण रखने वाले लोग ऐसा कहते हैं कि गाड़ीको किसी की नजर लग गई होगी नजर न लगे इसलिए तो नींबू-मिर्ची लटकायी जाती है तो जरा इनसे पूछने वाला कोई हो तो अवश्य पूछना कि शोरूम में नए-नए मॉडल की अनेक गाड़ियाँ खड़ी रहती हैं जिन्हें हजारों ग्राहक हर रोज देखने आते हैं और अच्छी गाड़ियाँ देखकर उनकी खूब प्रशंसा करते हैं, खूब हाय-हाय करते हैं कि हाय कितना सुन्दर मॉडल है लेकिन क्या उनकी नजर लगी है कभी शोरूम में खड़ी किसी गाड़ी को, क्या कभी शोरूम में खड़ी-खड़ी किसी गाड़ी को कोई खरोंच तक भी आई? नहीं ऐसा कभी नहीं होता। हमें बुरी नजरों से लुकने-छिपने की कोई आवश्यकता नहीं क्योंकि बुराई नजरों में नहीं होती मन में होती है और नजरें हमें सामने वाले व्यक्ति के मन में हमारे प्रति कितना मैल है इसका एहसास उसी प्रकार कराती हैं जैसे बालक को घर में पिता के पहुँचने पर पिता की आँखों में छलकते प्यार व गुस्से का अनुभव कराती है और बालक अपने पिता के मूड को पहचान कर उसके अनुरूप ही व्यवहार करता है।

अतः हमें तो ऐसी नजरों का धन्यवाद करना चाहिए जो कि हमें भले-बुरे लोगों की पहचान करने में हमारी मदद करती है। ताकि हम सावधान हो सकें और जहाँ तक नजर लगने की बात है तो इस बात को सदैव याद रखना कि हमने जैसे कर्म किए हैं उनका तो फल भोगना ही है किसी की नजर लगने या ना लगने का कोई इसमें लेना-देना नहीं है क्योंकि आपका किया सदैव आपके साथ है। परन्तु हम मानसिक तौर पर इतने कमजोर है कि न चाहते हुए भी इन पाखण्डियों के जाल में किसी न किसी कारणवश देखा-देखी फँसे रहते हैं और इनके साथ सम्पर्क में बने रहकर अपना धन व समय बेकार करते रहते हैं।

अपने समय और धन का सदुपयोग करने के लिए आओ जाने कि किस प्रकार हम नींबू-मिर्ची के प्रयोग से अपने जीवन में लाभ उठा सकते हैं। किसी भी वस्तु का प्रयोग करने से पहले उसके गुणों के विषय में जानना अति आवश्यक है तो आइए! सर्वप्रथम नींबू पर विचार करते हैं। नींबू खट्टा, उष्ण, पाचक, अमाशय की अग्नि को प्रदीप्त करने वाला, हल्का, नेत्र ज्योति बढ़ने वाला, तिक्त और कसैला होता है। यह पित्त के अत्याधिक रिसाव को रोकता है तथा मुँह को स्वच्छ बनाए रखता है। यह कफ को बाहर निकाल देता है और वायु विकार को दूर करता है। नींबू का रस विशुद्ध रूप में नहीं पीना चाहिए। इसे पीने से पहले इसमें थोड़ा पानी जरूर मिला लेना चाहिए। प्रातःकाल उठकर नींबू का रस और थोड़ा शहद मिला कर खाली पेट पीने से शररीर की अच्छी खासी सफाई हो जाती है। इसके लिए कभी-कभी गर्म पानी का भी उपयोग किया जा सकता है।

नींबू भोजन को पचाता है और कब्ज को दूर करता है। यह उल्टी, गले की तकलीफ, गैस एवं गठिया रोग को रोकता है। नींबू अमाशय के कृमि को नष्ट कर डालता है। यह स्वाद में भले ही खट्टा है पर चयापचय के बाद शरीर में क्षारीय अवशेष छोड़ जाता है इसलिए रक्त अम्लता के सभी लक्षणों में यह अत्याधिक उपयोगी है। प्रोफेसर कॉक्स, डॉक्टर जे. एच. कॅलाग, डॉक्टर विल्सन तथा अन्य विशिष्ट व्यक्तियों की मान्यता है कि नींबू के रस से मलेरिया, हैजा, कंठ रोग, टाइफाइड तथा अन्य भयंकर बीमारियों के कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। नोबेल पुरस्कार विजेता प्रोफेसर फनमुला ने सिद्ध कर दिखाया है कि नींबू कीटाणुनाशक होता है। लोगों को इसके कीटाणुनाशक और रोग प्रतिरोधक गुणों का लाभ उठाना चाहिए। नींबू के रस से बुखार में बहुत राहत मिलती है। जल-मिश्रित नींबू का रस मधुमेह के रोगियों की प्यास बुझाने में विशेष रूप से उपयोगी होता है। पेट की गड़बड़ी में नींबू का रस तुरंत राहत प्रदान करता है। नींबू ज्ञान तन्तुओं की उत्तेजना को शान्त करता है इससे हृदय शान्त होता है और धड़कने धीमी हो जाती हैं। नींबू में सेब और अंगूर की अपेक्षा अधिक पोटेशियम पाया जाता है, जो हृदय के लिए बहुत ही हितकारी होता है। नींबू का रस मूत्रल होता है, इसलिए इसके सेवन से मूत्रपिंड एवं मूत्राशय के रोगों में काफी राहत मिलती है, दांतों एवं हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने के लिए नींबू बहुत उपयोगी है।

प्राणवायु की कमी महसूस होने एवं सांस लेने में कठिनाई महसूस होने पर नींबू बहुत ही सहायक सिद्ध होता है। पर्वतारोहियों के लिए तो नींबू वरदान साबित हुआ है। एवरेस्ट की चोटी पर पहले-पहल पाँव रखने वाले पर्वतारोही एडमंड हिलेरी ने भी यह स्वीकार किया है कि उनके माउंट एवरेस्ट पर पहुँचने में नींबू का बड़ा योगदान रहा है। नींबू में पाया जाने वाला विटामिन-पी रक्तवाहिनियों को मजबूत बनाता है इसलिए शरीर के अंदर होने वाला रक्तस्राव बंद हो जाता है। नींबू का यह गुण उच्च रक्तचाप के रोगियों को रक्तवाहिनियों की दुर्घटनाओं से बचाने में कामयाब होता है और इसमें विटामिन-सी तो भरपूर मात्रा में होता ही है जिससे हमारे शरीर को बहुत एनर्जी मिलती है। हमारे देश में कितने ही गरीब बच्चे डायरिया होने पर अस्पताल तक पहुँच ही नहीं पाते, गरीबी के कारण घर पर ही उनकी मौत हो जाती है यदि इन्हें नींबू के साथ पानी और शहद मिलाकर पिला दिया जाए तो इनकी जीवन-लीला समाप्त होने से बचायी जा सकती है।

इसी प्रकार हरी मिर्च में एन्टी ऑक्सीडेन्ट होता है जो कि शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ासता है और कैंसर से लड़ने में मदद करता है। इसमें प्रचुर मात्रा में विटामिन-सी होता है जो प्राकृतिक प्रतिरक्षा में

सुधार करता है तथा बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करने में सक्षम है। साथ ही यह विषनाशक भी है। इसलिए गाँव में आज भी कुत्ते के काटने पर प्रभावित अंग पर लाल मिर्च तेल चुपड़ कर बाँध दी जाती है। यह वात-पित्त वर्धक और कफनाशक होती है इस प्रकार पदार्थ विज्ञान को जानकर हमें उनका सदुपयोग करना चाहिए। शनिवार के दिन कई क्विंटल नींबू-मिर्ची हमारे देश में इन पाखण्डियों के कारण बर्बाद कर दिया जाता है यदि इनका ठीक-ठीक प्रयोग किया जाए तो बहुत बड़ा उपकार किया जा सकता है। इनका प्रयोग कर हम स्वयं तो स्वास्थ्य लाभ कर ही सकते हैं साथ ही परोपकार कर कितना पुण्य कमा सकते हैं।

अत: मकान, दुकान या वाहन पर लटका कर इन्हें व्यर्थ करने की न ही कोई आवश्यकता है और न ही कोई लाभ। इस प्रकार नींबू-मिर्ची को काले धागे में पिरोकर द्वार पर लटकाने से हम किसी के मन की बुराई को दूर नहीं कर सकते, उसके मन में मैल नहीं निकाल सकते। वैसे भी जब आपका मन साफ है तो कोई भी आपको बुरी नजरों से क्यों देखेगा, कोई आपका बुरा क्यों चाहेगा। आप दूसरों का भला सोचेंगे तो कोई आपको बुरी नजर नहीं लगाएगा। हमें ईश्वर के इन शाश्वत नियमों में पूर्ण विश्वास रखना चाहिए तभी जीवन सार्थक होगा और कोई भी पाखण्डी हमें भ्रमित नहीं कर सकेगा।

वस्तुत: टोने-टोटके में न फँसते हुए कार्य के प्रारम्भ में मन में या वाणी से निम्नलिखित शुभकामनाएँ व्यक्त करनी चाहिए जैसे व्यापार के शुरू में अथवा दुकान खेलते समय-'ओम् स्वस्ति पन्थामनुचरेम' गृह-प्रवेश में-'सर्वे भवन्तु सुखिन:' अस्पताल में -सर्वे भवन्तु निरामया' और ड्राइवर की सीट में बैठते समय-'धियो यो न: प्रचोदयात्' आदि का व्यवहार शोभनीय है।

जनहित में-
डॉ. गंगाशरण आर्य (साहित्य सुमन)
चरित्र निर्माण मण्डल, सैनी मोहल्ला,
ग्राम-शाहबाद मोहम्मदपुर, नई
दिल्ली-61, मो. 9871644195

हिम्मत मत हारिये

-श्रीमती सुदेश सन्दूजा, धर्ममुरा बहादुरगढ़

दु:ख भी मुझे प्यारे हैं, सुख भी मुझे प्यारे हैं,
छोड़ँ मैं किसे भगवन, दोनों ही तुम्हारे हैं!

1. सुख, दु:ख ही दुनिया की गाड़ी को चलाते हैं,
सुख दु:ख ही हम सबको इंसान बनाते हैं।
संसार की नदिया के, दोनों ही किनारे हैं,
छोड़ूँ मैं किसे भगवन, दोनों ही तुम्हारे हैं।

2. दु:ख चाहे न कोई भी, सब सुख को तरसते हैं,
दु:ख में सब रोते हैं, सुख में सब हंसते हैं,
सुख मिले उसी को पीछे, जो दु:ख के सहारे हैं।
छोड़ूँ मैं किसे भगवन, दोनों ही तुम्हारे हैं।

3. सुख में तेरा शुक्र करूं, दु:ख में फरियाद करूं,
जिस हाल में रखे दाता, तुझको ही याद करूं,
मैंने तो तेरे आगे, ये हाथ पसारे हैं।
छोड़ूं मैं किसे भगवन, दोनों ही तुम्हारे हैं।

4. जो है, तेरी रक्षा इसमें, देखूं मैं पकड़ कैसे,
मैं कैसे कहूं मेरे, कर्मो के हैं ये फल कैसे,
चख कर जो न देखूंगा, मीठे हैं या खारे हैं
छोड़ूं मैं किसे भगवन, दोनों ही तुम्हारे हैं।
दु:ख भी मुझे प्यारे हैं, सुख ही मुझे प्यारे हैं,
छोड़ूं मैं किसे भगवन दोनों ही तुम्हारें है।

बेटियाँ

ओस की बूंद सी होती हैं बेटियाँ
पापा की प्यारी व दादाकी दुलारी होती है बेटियाँ,
मां-बाप के दर्द में हम दर्द होती है बेटियाँ,
रोशन करेगा बेटा तो, एक ही कुल का नाम
दो-दो कुलों की लाज होती हैं बेटियाँ।
हीरा अगर है बेटा तो सच्चा मोती है बेटियाँ।
काँटो की राह पर चलती है बेटियाँ
औरों की राह में फूल बनती हैं बेटियाँ।
कहने को परायी अमानत हैं बेटियाँ
पर बेटों से बढ़कर अपनी होती है बेटियाँ।
बेटा हैं आंख तो पलक है बेटियाँ,
जीवन का सारांश हैं बेटियाँ।
जीवन का सारांश हैं बेटियाँ

वीर सावरकर की 133वीं जयन्ती (28 मई 2016)

(1) वीर सावरकर के दिखाए गए मार्ग पर न चलने के कारण खण्डित भारत की वही दशा हो गई है जो 1947 में अखिण्डत भारत की थी।

(2) देश को विभाजित कराने का मूल उद्देश्य ही पूरा नहीं हुआ क्योंकि साम्प्रदायिक दंगे निरन्तर जारी हैं।

(3) मुस्लिम-ईसाई दंगे आरम्भ करते हैं क्योंकि उनकी सोच आक्रामक है और निहत्था हिन्दू बचावकारी बन जाता है क्योंकि वह शस्त्रहीन है और लड़ना जानता ही नहीं है।

(4) देश के नेता तुष्टीकरण की होड़ में लगे रहते हैं और हिन्दू की डट कर उपेक्षा व अवहेलना करते हैं क्योंकि हिन्दू संगठित नहीं है। उसका वोट बैंक भी नहीं है।

(5) जिन्ना ने 1947 में आबादी की अदला बदली का बहुत अच्छा सुझाव दिया था जिसे नेहरू-गांधी ने अस्वीकार कर दिया। वीर सावर इसके पक्ष में थे।

(6) मुस्लिमों को वोट का अधिकार नहीं देने की राय वीर सावरकर ने दी थी जिससे नेहरू सहमत नहीं हुए।

(7) गांधी जी ने शोर मचाना शुरु कर दिया कि खण्डित भारत केवल हिन्दुओं का नहीं है बल्कि सबका है। पारसी, यहूदी, कादियानी, सूफी तथा नास्तिक भी यहां रहते हैं। उन्होंने इसे खिचड़ी देश बना दिया। जिसे और कहीं जगह न मिले तो उसे यहां जगह मिल जाएगी।

(8) यदि वीर सावरकर की बात मानकर खण्डित भारत में केवल हिन्दुओं को वोट का अधिकार दिया जाता तो सारे मुस्लिमों को पाकिस्तान और बांग्लादेश जाने के लिए बाध्यकर दिया जाता और ईसाई मिशनरियों को भारत से चले जाने से मना नहीं किया होता तो हिन्दुओं का प्रतिशत 98 हो गया होता।

(9) यदि हिन्दू महासभा मजबूत होती और स्वतन्त्र भारत में उसकी सरकार बनती तो निश्चित रूप से राम राज्य आ जाता और हिन्दू के चेहरों पर खुशी व मुस्कान होती।

(10) देश का नाम हिन्दुस्थान रखा जाता। हिन्दू धर्म को राजकीय धर्म घोषित किया जाता। हिन्दू को ही वोट का अधिकार होता। केवल हिन्दू पर्वो पर ही सरकारी अवकाश होता। आरक्षण का आधार आर्थिक होता।

(11 गऊ को राष्ट्रीय पशु घोषित किया जाता। गोदूध को राष्ट्रीय पेय घोषित किया जाता। देसी गायों ओर सांडो के पालन को बढ़ावा दिया जाता।

(12) वन्देमातरम् को राष्ट्रीय गान बनाया जाता।

(13) देश का ध्वज 100 फीसदी केसरिया होता।

(14) विद्यालयों में धर्म शिक्षा अनिवार्य रखी जाती।

(15) डिग्री कॉलेजों में सह शिक्षा नहीं होती।

(16) 906 वर्षो के लम्बे पराधीनता कालमें 3032 मन्दिरों को मस्जिदों में बदल दिया गया था। इन सब मन्दिरों की पुर्नवापसी और जीर्णोद्वार की जिम्मेदारी भारत सरकार की होती।

(17) अल्पसंख्यक, धर्मनिरपेक्ष, तुष्टीकरण, अलगाववाद, आतंकवाद जैसे हानिकारक शब्दों का प्रयोग बन्द कर दिया जाता।

(18) यदि हिन्दू सावरकर वादी नहीं बना और हिन्दू महासभा मजबूत नहीं हुई तो हिन्दू का अस्तित्व ही खतरे में दिखाई दे रहा है। अतः भाईयों, स्वार्थी नेताओं की पार्टियों से बचो और वीर सावर के स्वपनों को साकार करने के लिए, हिन्दू महासभा को मजबूत करो।

- इन्द्र देव, पूर्व सदस्य राष्ट्रीय कार्यकारिणी,
अखिल भारत हिन्दू महासभा, 18/186,
टीचर्स कॉलोची बुलन्दशहर
राजेश गोयल, अतिरिक्त महामन्त्री
चतुर्थ, सावरकरवाद प्रचार सभा, बुलन्दशहर

आश्रम द्वारा संचालित विविध प्रकल्पों हेतु 500/- से अधिक प्राप्त दान सूची

दान सुची

कु. प्रवीण सीनियर मैनेजर कैनरा बैंक, प्रीतमपुरा, दिल्ली	9000/-
श्री आनन्द कुमार गुप्ता शालीमारबाग, दिल्ली	5000/-
श्री रमी केश जी गढ़ी सांपला	3100/-
श्रीमती शुक्ला मुखीजी केनरा अपार्टमेन्ट, दिल्ली	2500/-
अभिमन्यु जी दहिया, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	2100/-
श्री समुन्द्र सिंह जी सहवाग पार्षद दयानन्द नगर, बहादुरगढ़	2100/-
श्री मांगेराम सु. कन्हैया निजामपुर, दिल्ली	1100/-
श्री रवि कुमार नेहरू पार्क बहादुरगढ़	1100/-
श्रीमती रामदुलारी बंसल आश्रम बहादुरगढ़	1000/-
मेघाली सुपुत्री श्री बिजेन्द्र शर्मा, बराही रोड, बहादुरगढ़	1000/-
श्री मनीष मुकेश जी दिल्ली	620/-
श्री भीम सिंह डागर, नीलोठी झज्जर, बहादुरगढ़	505/-
श्री विक्रम जी सुपुत्र श्री गुलराज जी बहादुरगढ़	501/-
श्री पं. अनिल कुमार आर्य गढ़ी सांपला	500/-
श्री रमन नरूला जी, सैक्टर-6, बहादुरगढ़	500/-
श्री ताराचन्द्र जी जसौर खेड़ी	500/-
श्री सतीश जी वर्मा ओमैक्स बहादुरगढ़	500/-

गांव टीकरी से अन्न और रूपये प्राप्त

श्रीमती स्व. बाला देवी धर्मपत्नी मा. करतार सिंह आर्य	11500/-
श्री अजित सिंह जी सुपुत्र चौ. मुंशीराम जी	5100/-
धर्म सिंह सुपुत्र चौ. मुंशीराम नवम्बरदार	5100/-
तेजपाल सिंह सुश्री जिले सिंह	3200/-
ईश्वर सिंह सुश्री जीता, प्रधान	3200/-
विरेन्द्र सु.श्री सरदार सिंह	3200/-
लवसिंह अमृत सिंह सेलपार्ड	2121/-
राजेन्द्र जी आकाश बॉडी विल्डर्स	2100/-
संजय सु. श्री मेहरलाल	1600/-
श्री धीर सिंह जी सुपुत्र रामपत जी	1600/-
श्री कमल जी सुपुत्र श्री गुल सिंह जी मलिक	1600/-
श्री राजू सुपुत्र बलराज जी	1500/-
मा. शिशपाल/कुलवीर/दलवीर	1600/-
श्री सुनील कुमार सुपुत्र श्री विरेन्द्र सिंह	1600/-
सत्यवीर डागर चांद राम लाम्बी समसपुर	1600/-
ऋषि चेयरमैन सुपुत्र श्री दरियाव सिंह	1600/-
प्रियव्रत सुपुत्र श्री दलेल सिंह	1600/-
मोहित धर्मकांटा	1600/-
देवशंकर स्टोक	1600/-
पं. शिव केदार रामकौर	1600/-
मा उमेद जी	1600/-
चन्द्रपाल सिंह सुपुत्र श्री मांगेराम	1600/-
श्री बाला जी रोड लाइन्स	1600/-
चन्द्रपाल सिंह सुपुत्र श्री मांगेराम	1600/-
राकेश कुमार सु. श्री बलवान	1600/-
ऋषिपाल सिंह फौजी सुपुत्र श्री सुरत सिंह जी	1600/-
हरनन्दी	1600/-
देशी सुपुत्र श्री अनुप सिंह	1600/-
अनिल कुमार सुपुत्र श्री राजेन्द्र कुमार	1600/-
श्री अजित सिंह सुश्री सुरत सिंह जी	1600/-
नरेश सुपुत्र श्री माम चन्द जी	1600/-
राम फल जी आर्य	1500/-
अनिल दराल सुपुत्र श्री रामफल	1500/-
बिरे सुपुत्र श्री रणसिंह	1100/-
जितेन्द्र सुपुत्र श्री जयपाल	1100/-
नरेन्द्र सुपुत्र श्री रणधीर सिंह	1100/-
नैदर पहलवान	1000/-
स्व. तरूण सुपुत्र श्री सुरेन्द्र	1100/-
प्रदीप सुपुत्र श्री बिजेन्द्र सिंह	1100/-
पं. कृष्ण चन्द सुपुत्र श्री उदयचन्द	800/-
द्वीप मेडिकोज	800/-
पं. नरेन्द्र सुपुत्र श्री रामफल	800/-
रामनिवास (काला) श्री सुरत सिंह	800/-
राजकुमार	800/-
मंजीत सुपुत्र श्री जय किशन	800/-
भगत राम सुपुत्र प. राजेन्द्र	800/-
श्री जयसिंह सुपुत्र जय नारायण	800/-
उज्जवल सुपुत्रश्री दलेल सिंह	750/-
महेन्द्र सिंह सुश्री जागेराम	600/-
लक्ष्मी नारायण श्री जुगती	501/-
कुक्कु सुपुत्र श्री जय किशन	501/-
श्री धर्मपाल जी	500/-
नन्ना सुपुत्र राम फूल जी वर्मा	500/-
हरपाल सिंह सुपुत्र श्री हवा सिंह	500/-
नागेन्द्र सुपुत्र श्री विरेन्द्र	500/-
राजेन्द्र सुपुत्र सुखलाल साहब	500/-
मा. रतन प्रकाश सुश्री राम सिंह	500/-

धर्मपाल सुपुत्र श्री सूबे सिंह	500/-
बलजीत सुपुत्र श्री ख्याली राम	500/-
डाक्टर हवा सिंह सुश्री चिरञ्जी लाल	500/-
श्री जगदेव सिंह सुपुत्र श्री राम काला	500/-
लम्बू ठेकेदार सुपुत्र श्री गणेश प्रसाद	500/-
सूबेदार सुरजमल सुपुत्र श्री जीतराम	500/-
सत्यवान सिंह सुश्री सत्यवीर सिंह	500/-
बलवान सिंह सु. श्री भरत सिंह	500/-
महावीर भारद्वाज सुपुत्र श्री पं. राम किशन	251/-
सुखपाल सुपुत्र श्री करतार सिंह	251/-
श्री बलवीर सिंह श्री जगन सिंह	251/-
स्व. श्री कपतान सिंह श्री बलेराम	251/-
डॉ. फरखन अलि	250/-
जागेराम सुपुत्र श्री फूली	250/-
राजपाल सुपुत्र श्री जीत राम	200/-
चरण सिंह सुपुत्र श्री जगन सिंह	200/-
इन्द्रपाल सुपुत्र सूबे सिंह	102/-
श्री ईश्वर सिंह	101/-
कृष्ण कुमार सुपुत्र श्री होशियार सिंह	101/-
मिस्ती ठेकेदार	100/-
जय भगवान सुश्री धर्मो दुल्हेड़ा	100/-
कपूर श्री रामचन्द्र	100/-
जगदीश सुपुत्र श्री रामचन्द्र वर्मा	100/-
विजेन्द्र सिंह सुपुत्र जयपाल सिंह	50/-
श्री जगदेव सिंह सुपुत्र श्री राम काला	50/-
श्री रमेश सुपुत्र श्री विरेन्द्र सिंह	50 क़िलो गेहूं
महेन्द्र फौजी	30 किलो
पं. राजेश सुपुत्र श्री फुलकुंवार	1 बोरी
राज सिंह सुपुत्र श्री सुल्तान सिंह	1 बोरी
बिल्लू सुपुत्र श्री जगदीश	20 किलो गेहूं 500/- रूपये
अनिल कुमार सुपुत्र श्री सन्तराम	20 किलो
दरीयाव धर्म कांटा	1.50 किलो गेहूं
रोहतक सुपुत्र श्री वर्मा घेवरा	80 किलो
रवि सुपुत्र श्री सुखवीर सिंह	50 किलो गेहूं
बिल्लू सुपुत्र श्री जगदीश	20 किलो गेहूं, 500/-
श्री धर्मवीर दराल सु. श्री भूदेव सिंह	1 बोरी गेहूं
श्री धर्मपाल सुश्री भूदेव सिंह	50 किलो गेहूं
जितेन्द्र सुपुत्र श्री दलेल सिंह	1 बोरी गेहूं
श्री सतीश जी सुपुत्र श्री वैध देव शर्मा जी टीकरी	2 बोरी गेहूं
सिंघराम सुपुत्र श्री रोहतास	40 किलो गेहूं

गांव माजरी

श्री चांद राम जी	50 किलो गेहूं
श्री उमेद सिंह जी आर्य	1 बोरी गेहूं
श्री समेराम जी आर्य	50 किलो गेहूं
श्री खजान सिंह सुपुत्र श्री महासिंह	1 बोरी गेहूं
श्री महेन्द्र सिंह सुपुत्र श्री शीशरामजी	40 किलो गेहूं
श्री चांद राम जी सुपुत्र श्री दीलपत	20 किलो गेहूं
श्री बनवारी सुपुत्र श्री रोशन लाल	15 किलो गेहूं
श्री सुभाष जी सु. श्री रणजीत सिंह	1 बोरी गेहूं
श्री धर्मवीर जी आर्य	1 बोरी गेहूं
श्री फण्डी सुपुत्र श्री ओम प्रकाश	23 किलो गेहूं
श्री मा. दलवीर सिंह जी आर्य	850/-

बहादुरगढ़

श्री सुरेन्द्र सिंह राठी सुपुत्र श्री राणा जी राठी 7 विश्वा,ब.	2100/-
श्री दयाकिशन जी राठी, 8 विश्वा, बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
ओ.पी. दहिया परिवार विवेकानन्द नगर, बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री राज सिंह जी राठी दयानन्द नगर	4 बोरी गेहूं
श्री श्याम लाल जी बंसल अग्रवाल कॉलोनी बहादुरगढ़	2 बोरी गेहूं
श्री घनश्याम दास जी (धन्नु) अनाज मण्डी, बहा.	1 बोरी गेहूं
श्री बनारसी दास फकीर चन्द्र, अनाज मण्डी, बहा.	1 बोरी गेहूं
श्री बनारासी दास जुगल किशोर, अनाज मण्डी, बहा.	1 बोरी गेहूं
श्री सुरेन्द्र कुमार जी सीमेन्ट वाले, अनाज मण्डी, बहा.	50 किलो गेहूं
श्री रोशन लाल जी, अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री मातु राम जय प्रकाश, अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री राम किशोर बंसल, अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री भगत ईश्वर सिंह जी, अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री श्री देव, अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	1 बोरी गेहूं
श्री जय प्रकाश पवन कुमार	1 बोरी गेहूं
श्री हरद्वारी रोशन जी	50 किलो गेहूं
श्री मांगेराम जी	50 किलो गेहूं
श्री सुरेश अग्रवाल	50 किलो गेहूं
श्री किशोरी लाल, सुरेश कुमार	50 किलो गेहूं
श्री कृष्ण कुमार लाला राम	50 किलो गेहूं
श्री विश्वनाथ जी आर्य लोहिया अग्रवाल कॉलोनी	210 किलो गेहूं
श्री निवास सत्यप्रकाश, अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री विक्की मित्तल अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री डी.डी. बंसल अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
लाला प्रताप सिंह सन्तकुमार अनाज मण्डी, बहादुरगढ़	50 किलो गेहूं
श्री सत्यवीर सिंह जी राठी सैक्टर-6, बहादुरगढ़	1500/-
पं. जय सिंह जी दयानन्द नगर, बहादुरगढ़	80 किलो गेहूं

दिल्ली के भिन्न-भिन्न ग्रामों से प्राप्त

श्री अशोक कुमार जी (बहादुरगढ़ वाले), नजफगढ़	2100/-
श्रीमती कान्ता देवी नजफगढ़ दिल्ली	2100/-
श्री दलबीर सिंह जी नजफगढ़ दिल्ली	2100/-
श्री महेश टिम्बर नांगलोई दिल्ली	2100/-
श्री श्री हरिओम मित्राऊँ दिल्ली	2100/-
श्री महेश चन्द्र जी पालम दिल्ली	2100/-
श्री अजय जी पण्डवाला दिल्ली	2100/-
श्री हरप्रसाद जी झुलझुली	2100/-
श्री स्व. प.यादराम जी नजफगढ़ दिल्ली	2100/-
श्री रमेश चन्द्र जी शाहपुर जट दिल्ली	2100/-
श्री लक्ष्मी नारायण जी नजफगढ़ दिल्ली	2100/-

निम्नलिखित ग्रामों से प्राप्त अन्न

श्री सत्यवीर- ऋषि फलवाल भदानी	2 बोरी गेहूं तुड़ा 4 क्विंटल,
श्री राजकर्ण आर्य बादली	1 बोरी गेहूं
श्री महेन्द्र सिंह जी छिकारा कानौन्दा	1 बोरी गेहूं
श्री सूबे सिंह जी प्रधान सुश्री रतन सिंह परनाला	1100/-, 1 बोरी गेहूं
पं. राजकुमार जी सुपुत्र पं. भूपसिंह जी परनाला	1 बोरी
मा. राकेश जी सुपुत्र श्री महेन्द्र सिंह जी ओहल्याण गढ़ी, सापेला	1 बोरी, 500/-
श्री फूल सिंह जी सुपुत्र मुंशीराम जी ओल्याणा	50 किलो गेहूं
श्री राजपाल जी सु. श्री सुलतान सिंह दफेदार	1 बोरी गेहूं

विविध वस्तुएं

श्रीमती शैलजा सोनी पत्नी श्री नीरज जी बहादुरगढ़	1100/- रूपये, 40 कॉपी, 80 पैन्सिल
श्री जे.के. अग्रवाल एम.आई.ई., बहादुरगढ़	150 किलो साबुन
सत्संग मण्डली, बहादुरगढ़	19/- रूपये, 40 किलो गेहूं, 10 किलो चीनी, 5 किलो चावल
श्री जगदीश चुघ पश्चिम विहार, दिल्ली	500/- रूपये, 1 समय का विशिष्ट भोजन
श्री गुलशन कुमार दि.	5000/-रूपये विद्यार्थियों के लिए कॉपी, पैन आदि
पावर हाऊस बहादुरगढ़ सत्संग मण्डली	20 किलो आटा, चावल, 2 किलो दाल, 2 किलो चीनी, 1 बोतल सरसो तेल
देवराज देवनगर, बहादुरगढ़	80 किलो गेहूं
दीपेन्द्र सु.श्री भूपसिंह डबास, टीकरी कलां शनि मन्दिर	1 टीन सरसो तेल
शुक्ला जी नैनपाल मन्दिर, टीकरी कलां	1 टीन सरसो तेल
श्री वेदपाल जी राठी भापडोदा	गेहूं 40 किलो किलो खरबूज
फरिश्ता सॉप एण्ड चरखा कै. पंजाबी बाग, दिल्ली	2 पेटी सर्फ 200 रूपये
श्री भीमेश्वरी देवी मन्दिर आश्रम ट्रस्ट बेरी झज्जर	8 टीन घृत

गौशाला हेतु प्राप्त दान

पं. चेतन जी परनाला	501/-
श्री सुशील कुमार जी जैन वर्धमान स्टील इण्डट्रीज एम.आई.ई.	15000/-
श्रीमती सुमित्रा देवी धर्मपत्नी श्री लक्ष्मी नारायण, अडीचवाल, काष्ठ मण्डी, बहा.	1100/-
श्रीमती निर्मला देवी धर्मपत्नी नत्थु राम जी गुरुनानक कॉलोनी,बहादुरगढ़	एक बोरी खल
स्व. भारत सैनी, सैनी परिवार द्वारा स्मृति मध्य बहादुरगढ़	1100/-

श्री चन्द्रभान चौधरी (पूर्व डी.सी.पी.) द्वारा एकत्रित दान राशि

श्रीमती चन्द्रकला जी राजपाल दिल्ली	500/-
श्रीमती सुभाषनी आर्या जी पं. विहार दिल्ली	500/-
डॉ. पुष्पलता वर्मा जी विकासपुरी दिल्ली	150/-
श्री एचपी. खंडेवाल जी विकासपुरी दिल्ली	100/-
श्री सेठी परिवार विकासपुरी दिल्ली	100/-
श्री मेहता जी परिवार विकासपुरी दिल्ली	100/-

फर्रूखनगर आश्रम के लिए

श्रीमती चन्द्रकला जी राजपाल, विकासपुरी, नई दिल्ली	500/-
श्रीमती सुभाषनी आर्या जी, पश्चिम विहार, नई दिल्ली	500/-
श्री सौरभ विकासपुरी, नई दिल्ली	100/-

मुद्रक व प्रकाशक : स्वामी धर्ममुनि 'दुग्धाहारी', सम्पादक एवं मुख्याधिष्ठाता-आत्मशुद्धि आश्रम बहादुरगढ़, जिला-झज्जर (हरियाणा), पिन-124507 द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/64, नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली-110005, दूरभाष-41548503, चलभाष-9810580474 से मुद्रित, आत्म-शुद्धि-पथ कार्यालय-आत्मशुद्धि आश्रम से 15 जून 2016 को प्रकाशित एवं प्रसारित।

निःशुल्क ध्यानयोग शिविर एवं अथर्ववेदीय बृहदयज्ञ

(सोमवार दिनांक 20 जून से रविवार 26 जून तक)

यज्ञ ब्रह्मा : पूज्य स्वामी धर्ममुनि जी मुख्याधिष्ठाता आश्रम

योगनिर्देशक एवं शिवराध्यक्ष : डॉ. स्वामी धर्मेश्वरानन्दजी सरस्वती,

संचालक गुरुकुल पूठ उत्तर प्रदेश

शिविर उद्घाटन

सोमवार 20 जून 2016 सायं 4 बजे।

यज्ञपूर्णाहुति एवं शिविर समापन

रविवार प्रातः 8 बजे से मध्याह्न 1 बजे तक।

इस शुभावसर पर अनेको उच्च कोटि के वक्ता, गायक उपदेशक साधु संन्यासी आमन्त्रित किए गए है। आप ईष्ट मित्रों सहित अधिक से अधिक संख्या में पधार कर आध्यात्मिक एवं धार्मिक लाभ उठाएं।

-व्यवस्थापक विक्रम देव शास्त्री

मो. 9896578062

आश्रम द्वारा संचालित विक्रय केन्द्र

आप सभी की सुविधा के लिए आश्रम के मुख्य द्वार पर आत्मशुद्धि स्वदेशी विक्रय केन्द्र खुला हुआ है जिसमें पतंञ्जलि उत्पाद व स्वदेशी सामान वस्तुएँ उचित रेट पर मिलती हैं। सेवा का अवसर प्रदान करें।

(1) यज्ञ के लिए सामग्री, हवन कुण्ड, यज्ञपात्र आदि यज्ञ में काम आने वाली सभी वस्तुएं उपलब्ध है। यज्ञ प्रेमी लाभ उठाएं।

(2) चारों वेद मूल एवम् अर्थसहित के साथ और अन्य वैदिक-धार्मिक साहित्य प्राप्ति की भी व्यवस्था की गई है। स्वाध्याय प्रेमी अवश्य पधारें।

(3) शुभ अवसरों पर परिवारों में यज्ञ संस्कारों के लिए पण्डित पुरोहितों की व्यवस्था है।

आश्रम अधिष्ठाता से सम्पर्क करें 9416054195

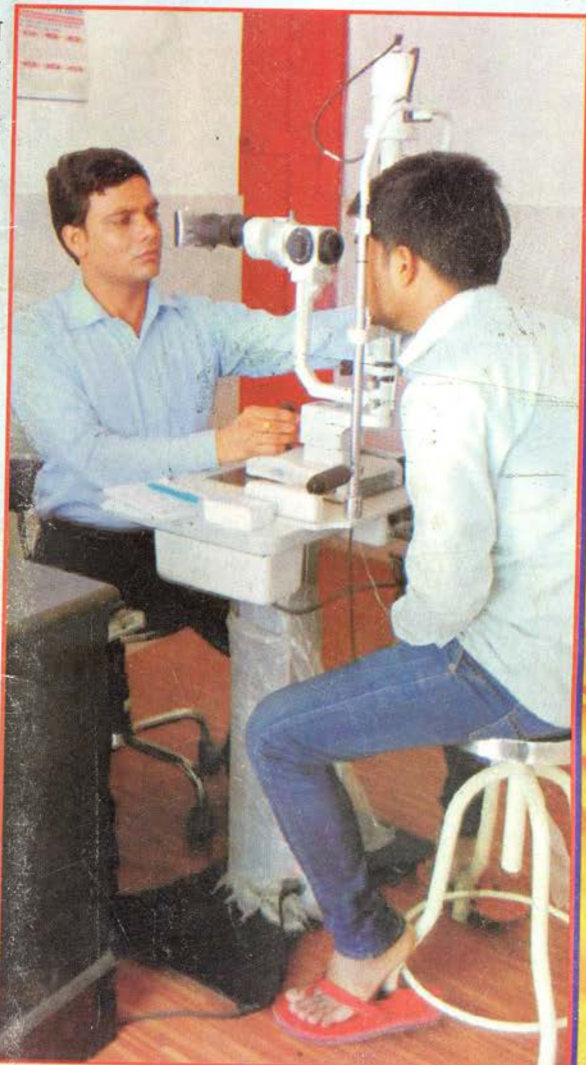
विक्रय केन्द्र संचालक-कर्ण आर्य, मो. 9992124702

आत्म – शुद्धि – पथ मासिक
जून 2016
छपी पुस्तक – पत्रिका
एच.ए.आर.एच.आई.एन/2003/9646
पंजीकरण संख्या पी/रोहतक-035/2015-17

प्रेषक – आत्मशुद्धि आश्रम
बहादुरगढ़, झज्जर (हरियाणा)-124507

सेवा में –

धर्मार्थ नेत्र चिकित्सालय



आत्मशुद्धि आश्रम में कोशिका परोपकारी नेत्र केन्द्र "वेणु आई इन्स्ट्यूट एण्ड रिसर्च सेन्ट्रल नई दिल्ली के नेत्र विशेषज्ञों, डॉक्टरों द्वारा परोपकार की भावना से सेवा कर रहा है, अधिक से अधिक संख्या में नेत्र रोगी पधार कर लाभ उठाएँ।

निम्न सुविधाएं उपलब्ध हैं–

केवल मात्र 20 रूपये की पर्ची से

(1) सफेद मोतियाबिन्द की जांच व मोतिया बिन्द का लैंस प्रत्यारोपण के साथ ऑप्रेशन मुफ्त किये जाते है।

(2) आँखों की समस्त बीमारियों की जांच।

(3) आप्रेशन के लिए चयन किये गए नेत्र रोगियों को वेणु नेत्र अस्पताल दिल्ली ले जाया जाता है उन्हें तीसरे दिन वापिस लाया जाता है। नेत्र रोगियों से कोई पैसे नहीं लिये जाते हैं।

(4) चश्में रियायती मूल्य पर दिये जाते हैं। नेत्र केन्द्र सोम से शनिवार तक प्रतिदिन प्रातः 9 बजे से सायं 5 बजे तक खुलने का समय निश्चित है। नेत्र रोगियों को भेजकर पुण्य के भागी बनें।

सम्पर्क करें–01276–239376