ओ३म्

यजुर्वेद

पवमान

(मासिक)

आश्विन-कार्तिक   वि0स0 2075   अक्टूबर 2018   अंक : 10

मुद्रकः सरस्वती प्रेस, देहरादून   वजनः 50 ग्राम

वैदिक साधन आश्रम

तपोवन, नालापानी, देहरादून

शरदुत्सव

बुधवार
3 अक्टूबर 2018
से
रविवार,
7 अक्टूबर 2018
तक

वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी, देहरादून-248008

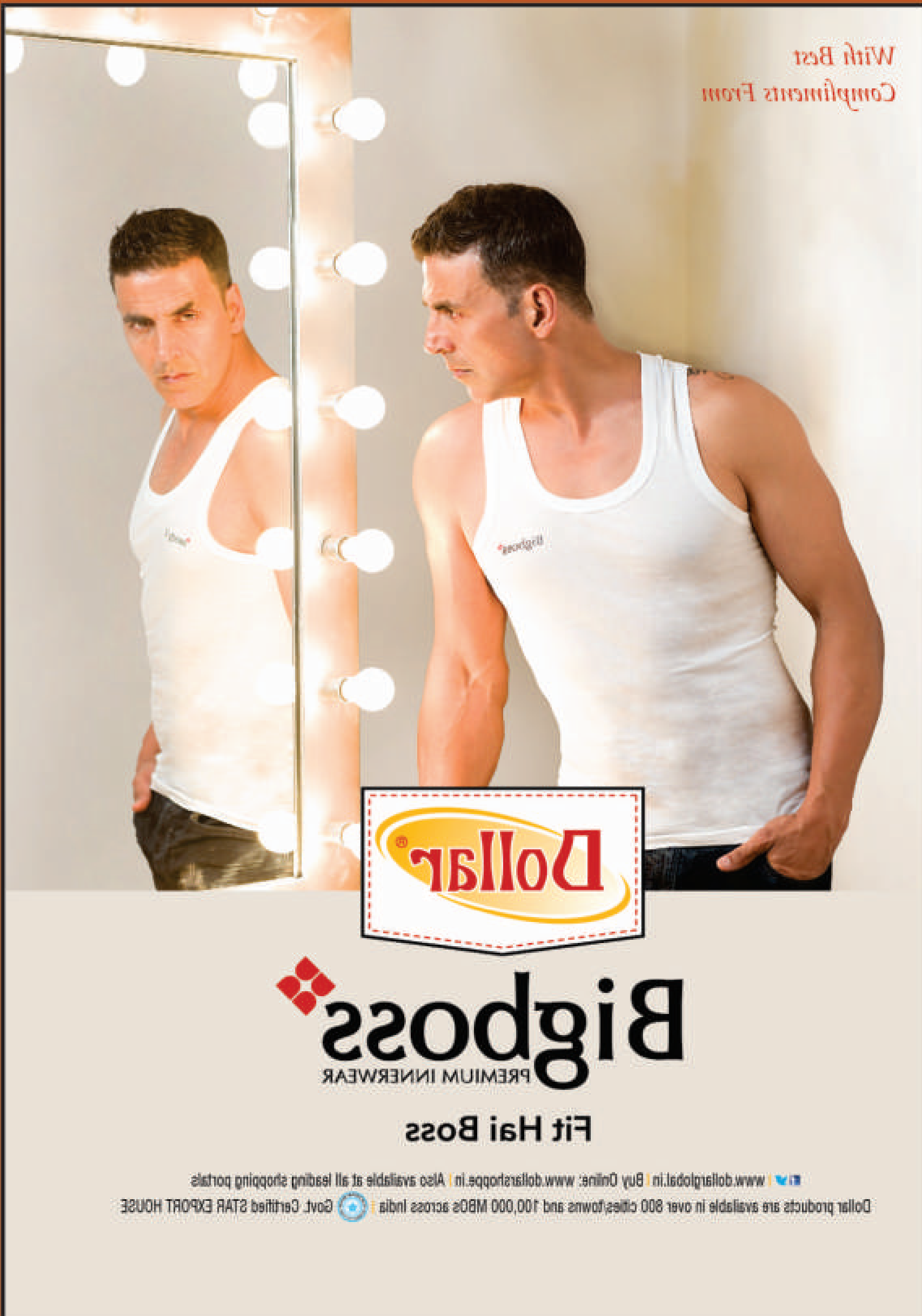
आश्रम सोसाइटी के सदस्यगण : दर्शन कुमार अग्निहोत्री, ई. प्रेम प्रकाश शर्मा, आचार्य आशीष जी दर्शनाचार्य, स्वामी चित्तेश्वरानन्द जी, सुधीर कुमार माटा, मंजीत सिंह, विक्रम बावा, योगेश मुंजाल, डॉ. शशि वर्मा, अशोक वर्मा, महेन्द्र सिंह चौहान, योगराज अरोड़ा, विजय कुमार, रामभज मदान, विनीश आहुजा।

संरक्षक सदस्य : पूज्य स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती जी, पूज्य माता संतोष रहेजा जी।

कार्यक्रम के प्रमुख सहयोगी : रणजीत राय कपूर, जीतेन्द्र तोमर, रमेश चन्द, सुशील कुमार भाटिया एवं समस्त सदस्यगण।

अथर्ववेद

पवमान पत्रिका हमारी वेबसाइट www.vaidicsadhanashramdehradun.com पर भी उपलब्ध है।


With Best
Compliments From
Dollar®
Bigboss
PREMIUM INNERWEAR
Fit Hai Boss
www.dollarglobal.in | Buy Online: www.dollarshoppe.in | Also available at all leading shopping portals
Dollar products are available in over 800 cities/towns and 100,000 MBOs across India | Govt. Certified STAR EXPORT HOUSE

ओ३म्

पवमान

वर्ष—30 अंक—10

आश्विन—कार्तिक 2075 विक्रमी अक्टूबर 2018
सृष्टि संवत् 1,96,08,53,119 दयानन्दाब्द : 194

★

—: संरक्षक :—
स्वामी चित्तेश्वरानन्द सरस्वती

★

—: अध्यक्ष :—
श्री दर्शनकुमार अग्निहोत्री
मो. : 09810033799

★

—: सचिव :—
प्रेम प्रकाश शर्मा
मो. : 9412051586

★

—: आद्य सम्पादक :—
स्व0 श्री देवदत्त बाली

★

—: मुख्य सम्पादक :—
डॉ० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री
अवैतनिक
मो. : 9336225967

★

—: सम्पादक मण्डल :—
अवैतनिक
आचार्य आशीष दर्शनाचार्य
मनमोहन कुमार आर्य

★

—: कार्यालय :—
वैदिक साधन आश्रम, तपोवन,
तपोवन मार्ग, देहरादून—248008
दूरभाष : 0135—2787001

Email : vaidicsadanashram88@gmail.com
Web-www.vaidicsadhanashramdehradun.com

विषयानुक्रम

सम्पादकीय	डॉ० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री	2
वेदामृत	स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती	3
मनुष्य जन्म में मोक्ष की प्राप्ति के उपाय	डा० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री	4
हनुमान जी का दीक्षान्त समारोह	श्री ईश्वरी प्रसाद प्रेम	6
जन्म—मृत्यु रहस्य	मनमोहन कुमार आर्य	7
आँवला खायें—बुढ़ापा दूर भगायें	डॉ० श्रीश्यामसुन्दर भारती	10
बुढ़ापा दूर रखने वाला संजीवनी पेय	श्री विट्ठलदासजी तोष्णीवाल	11
आयुर्वेद सिद्धान्त		13
हमारी भूलों का परिणाम है रोग	डॉ० विनोद कुमार शर्मा	17
मदनलाल धींगड़ा	स्वामी यतीश्वरानन्द जी	21
रावण के पक्ष में हनुमान जी का युद्ध	श्री ईश्वरी प्रसाद प्रेम	24
श्री मनमोहन आर्य जी सम्मानित		25
प्रार्थना सं. 4	प्रो० रामप्रसाद वेदालंकार	26
एक मनोहर कथा	महात्मा आनन्दस्वामी सरस्वती	27
वैदिक योग प्रशिक्षण शिविर		29
शरदुत्सव		30
श्रद्धांजलि		31
दानदाताओं की सूची		32

वैदिक साधन आश्रम तपोवन, देहरादून के बैंक खातों का विवरण

दान हेतु बैंक खाते का नाम	बैंक का नाम व पता	बैंक अकाउन्ट नं.	IFSC Code
आश्रम को दान देने के लिये			
1. "वैदिक साधन आश्रम"	कैनरा बैंक, क्लाक टावर ब्रांच देहरादून	2162101001530	CNRB0002162
पवमान पत्रिका शुल्क			
2. "पवमान"	कैनरा बैंक, क्लाक टावर ब्रांच देहरादून	2162101021169	CNRB0002162
सत्संग भवन एवं आरोग्य धाम के निर्माण में सहयोग हेतु			
3. "वैदिक साधन आश्रम"	ओरियन्टल बैंक ऑफ कामर्स 17 राजपुर रोड, देहरादून	00022010029560	ORBC0100002
तपोवन विद्यानिकेतन स्कूल के लिये			
4. 'तपोवन विद्या निकेतन"	यूनियन बैंक, तपोवन रोड, नालापानी, देहरादून	602402010003171	UBIN0560243

पवमान पत्रिका में विज्ञापन के रेट्स

1. कलर्ड फुल पेज — रु. 5000 / — प्रति माह
2. ब्लैक एण्ड व्हाईट फुल पेज — रु. 2000 / — प्रति माह
3. ब्लैक एण्ड व्हाईट हॉफ पेज — रु. 1000 / — प्रति माह

पवमान पत्रिका के रेट्स

1. मासिक मूल्य (1 पत्रिका) — रु. 20 / — एक प्रति
2. वार्षिक मूल्य (12 प्रतियाँ प्रति वर्ष) — रु. 200 / — वार्षिक
3. 15 वर्ष (आजीवन) के लिए मूल्य — रु. 2000 / —

पवमान में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार सम्बन्धित लेखक के हैं। सम्पादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद के प्रतिवाद हेतु न्यायक्षेत्र देहरादून ही होगा। आपत्ति की अवधि प्रकाशन तिथि से एक माह के भीतर ही मानी जायेगी।

सम्पादकीय

जन्म और मृत्यु

'गीता' में कहा गया है– ''जातस्य हि ध्रुवो मृत्युः'' अर्थात् जो व्यक्ति पैदा हुआ है उसकी मृत्यु निश्चित है। हम जन्म होने पर आनन्दित होते हैं और मृत्यु के समय दुःखी होते हैं। जन्म और मृत्यु सापेक्ष हैं। यदि किसी स्थान पर मृत्यु न हुई तो दूसरे स्थान पर जन्म सम्भव नहीं है। ज्यों–ज्यों हम ज्ञान के क्षेत्र में प्रवेश करते जाते हैं त्यों–त्यों यह सिद्ध होता जाता है कि हमारा ज्ञान आत्मा का ज्ञान है। भौतिक जीवन को आध्यात्मिक जीवन से भिन्न समझ लेने का परिणाम यह होता है कि इन्द्रिय युक्त भौतिक जीवन को हम सब कुछ समझ लेते हैं। इन्द्रियों का जीवन विषय भोग के लिए है, ऐसे में मनुष्य किसी दिशा में न जाकर जीवन के मार्ग में भटक जाता है। यह भौतिक जीवन अन्तिम अवस्था नहीं है। यह आगे के दिव्य जीवन की एक कड़ी मात्र है, यदि यह दृष्टिकोण अपना लिया जाय तो वह आध्यात्मिक मार्ग पर चल सकता है। मनुष्य जीवन में भौतिकता और आध्यात्मिकता दोनों का होना अनिवार्य है। भौतिकता साधनों के लिए है और आध्यात्मिकता साध्य है। जीवन की सार्थकता इसी में है कि हम शरीर को साधन मानकर आत्मिक जीवन के विकास हेतु प्रयास करें।

हम मृत्यु से भयभीत रहते हैं। प्रत्येक जीव की मृत्यु अवश्य होती है, इसे बदला नहीं जा सकता है। इसलिए इस विषय में भय, शोक, मोह आदि से ग्रस्त होना व्यर्थ है। उपदेशों और लेखों में धैर्य का पाठ पढ़ाने वाले लोग भी मृत्यु की घड़ी में विचलित हो जाते हैं। बिरले ही व्यक्ति होते हैं जो इसे देह परिवर्तन मानकर सहज भाव से स्वीकार करते हैं। मृत्यु का स्वरूप जानने के लिए देह की नश्वरता को जानना आवश्यक है। हमारा दिखाई देने वाला स्थूल शरीर 'अन्नमय कोष' से सम्बद्ध है। सुषुप्ति अवस्था (गहरी नींद) में हम 'कारण शरीर' में रहते हैं और सूक्ष्म शरीर से सम्बन्ध शिथिल हो जाता है। सुषुप्ति में मन भी लीन हो जाता है और स्थूल व सूक्ष्म देह भी सो जाती हैं। मन के लीन हो जाने के कारण इस समय कुछ भी ज्ञान नहीं रहता है, परन्तु इस अवस्था की विशेषता यह है कि जो विचार सुषुप्ति के आरम्भ में रहता है, वही विचार जागने के बाद भी आता है। सुषुप्ति और स्वप्न में प्राण का सम्बन्ध बना रहता है, जो टूटता नहीं है। प्राण का सम्बन्ध टूट जाने पर स्वप्न अवस्था और मृत्यु में कोई अन्तर नहीं रहेगा। प्राण का सम्बन्ध रहने से ही स्वप्न का अनुभव होता है। मृत्यु के बाद स्थूल शरीर पृथ्वी पर रहता है और प्राण के साथ 'सूक्ष्म कारण शरीर और महाकारण शरीर' परमेश्वर द्वारा नियोजित मार्ग पर चल पड़ते है। शरीर को ज्वर, फोड़े और पीड़ा का कष्ट स्वप्न और सुषुप्ति में महसूस नहीं होता, क्योंकि इस स्थिति में स्थूल शरीर का सम्बन्ध छूट जाता है, ठीक उसी प्रकार मृत्यु के बाद जीव सूक्ष्म शरीर में रमण करता है। स्थूल शरीर का सम्बन्ध छूट जाने से सारे सांसारिक कष्ट दूर हो जाते हैं।

इसलिए मृत्यु की अवस्था कष्ट की नहीं अपितु विश्राम और चिरशान्ति से सम्बन्धित है। यह ''जन्म–जीवन–मृत्यु'' विशेषांक सुधी पाठकों की सेवा में समर्पित है।

डॉ० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री

वेदामृत

सोमपान से अमरता

अपाम सोममृता अभूमागन्म ज्योतिरविदाम देवान्।
किं नूनमस्मान् कृणवदरातिः किमु धूर्तिरमृत मर्त्यस्य।।

-ऋ० 8 । 48 । 3

ऋषिः- **प्रगाथः काण्वः**।। देवता-**सोमः**।। छन्दः-**विराट्त्रिष्टुप्**।।

विनय-मैंने अमर करने वाले ज्ञानामृत का पान कर लिया है, मै तृप्त हो गया हूँ, अमर हो गया हूँ। अब मैं मृत्यु से पार हो गया हूँ, क्योंकि मैंने देख लिया है कि मै अजर-अमर हूँ, नित्य हूँ, सनातन हूँ, न कभी पैदा हुआ हूँ और न कभी मर सकता हूँ। यह सब मै ज्ञान के प्रकाश में स्पष्ट देख रहा हूँ। मै प्रकाश के राज्य में पहुँचा हुआ हूँ, जहाँ किसी भ्रम व संशय को स्थान नही है। मै अब मरने वाला मनुष्य नहीं रहा हूँ, देव हो गया हूँ, मैंने देवलोक पा लिया है। अब मेरा न कोई मित्र है और न शत्रु। मेरे लिए संसार में विघ्न-बाधा कोई वस्तु नही रहती है। जो बेचारे अज्ञानी मुझे अपना शत्रु समझते है, मुझे सहायता देना रोककर हानि पहुँचाना चाहते हैं- वे जानते नही। उनके किये से भला मेरा क्या बिगड़ सकता है? मुझ परितृप्त-निष्काम पुरुष को वे क्या हानि पहुँचा सकते हैं? मुझ अमर को मरणशील मनुष्य की कौन-सी हिंसा, कौन-सा वध मार सकता है? हे मेरे अमृत परमेश्वर! वे अमृतपान को कुछ भी नही जानते। तू उन्हें भी अमृत का तनिक-सा आनन्द चखा दे, तो वे जान जाएँ कि मरणशील मनुष्य कितना तुच्छ है और उसके हाथ में पकड़ा हुआ हिंसा का हथियार और भी अधिक क्षणभंगुर एवं तुच्छ है! मनुष्य अपने मर्त्यपन की अवहेलना को अनुभव करने लगे तो वह अमर बनने के लिए, देव बनने के लिए व्याकुल हो उठे। तब मार-काट, हिंसा, द्वेष कहाँ रहे? तब किसी को बिगाड़ने की आवश्यकता न रहे, सबको बनाना ही काम हो जाए किसी को मारने, नाश करने की आवश्यकता न रहे, सबको जीवित करने का ही काम रह जाए। अहो, अमर को मारने की इच्छा करने वाले कितना व्यर्थ प्रयास कर रहे हैं। परितृप्त ज्ञानी देव को हानि पहुँचाना चाहने वाले कितने भ्रम मे हैं! अपनी शक्ति का कितना दुरुपयोग कर रहे हैं? हे परमेश्वर! तू उनपर दया कर।

शब्दार्थ- सोमं अपाम=मैंने सोम का पान किया है, **अमृताः अभूम**=अमर हो गया हूँ। **ज्योतिः अगन्म**=प्रकाश पा लिया है। **देवान् अविदाम**=देवों को प्राप्त हो गया हूँ, देव हो गया हूँ, मैंने दिव्यता पा ली है, अतः अब **नूनम्**=निश्चय से **अरातिः**=शत्रु, दान का अभाव **अस्मान् किं कृणवत्**=हमारा क्या करेगा और **मर्त्यस्य धूर्तिः**=मरणशील मनुष्य की हिंसा **अमृत**=हे अमृतदेव! **किम्**=मेरा क्या बिगाड़ेगी!

मनुष्य जन्म में मोक्ष की प्राप्ति के उपाय

–डा० कृष्ण कान्त वैदिक शास्त्री

जब जीवात्मा पुरुष शरीर से युक्त होता है तब वह जन्मा हुआ कहा जाता है और जब वह शरीर से उत्क्रमण (बाहर निकलता) है तब मरा हुआ कहा जाता है। इस प्रकार जीवात्मा में जन्म–मरण का व्यवहार देह से संयोग–वियोग के आधार पर होता है। स्त्री के गर्भाशय में किस दिन आत्मा का शरीर से संयोग हुआ, प्रायः इसका पता चलना कठिन है। इसलिए व्यवहार में शरीर के गर्भाशय से बाहर आने को ही जन्म लेना कहा जाता है। जन्म लेने के सन्दर्भ में ऋग्वेद (5.78.9) में कहा गया हैः–

दश मासाञ्छशयानः कुमारो अधि मातरि।
निरैतु जीवो अक्षतो जीवो जीवन्त्या अधि।।

इस मंत्र में बालक के माता के गर्भ में दस मास तक रहने का उल्लेख किया गया है जबकि लोकव्यवहार में सदा नौ मास का व्यवहार होता है। इसलिए 'दस मासान' का अर्थ 'दसमे मासि' अर्थात् दसवें माह में करना उपयुक्त है। सृष्टि के आदि में यह अमैथुनी है– अर्थात् नर–नारी के परस्पर सहयोग के बिना ही जीव शरीर धारण करते हैं। इस प्रकार की देह–रचना 'अयोनिज' कहाती है, क्योंकि उसमें योनि का प्रयोग नहीं होता है। सृष्टि के निमित्त कारण ईश्वर के होने के कारण इसे 'ऐश्वरी सृष्टि' कहते हैं। इसके उपरान्त मैथुनी सृष्टि का निर्माण होना प्रारम्भ हो जाता है।

जीवन के विषय में वेद में तीन बातों का निर्देश किया गया हैः–

1– जिजीविषेच्छतं समाः– सौ वर्ष जीने की इच्छा करो।

2– कुर्वन्नेह कर्मार्णि– कर्म करते हुए ही जीने की इच्छा करो।

3– त्यक्तेन भुञ्जीथा– जब तक जियो तब तक त्यागपूर्वक भोग करो।

सामान्यतः 'जनुषातो मृत्युपर्यन्तामायुष्यम्' का अर्थ जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त जितना काल है, उसको 'आयु' कहते हैं। इस लक्षण के अनुसार किसी प्राणी की आयु का निश्चय मरने के बाद ही हो सकता है, जीते जी नहीं। 'आयु' के स्थान पर 'अवस्था' का प्रयोग करना उचित है।

कर्म करना मनुष्य का काम है जिसे त्यागने पर वह जीवित नहीं रह सकता है। जीवन का आधार ही कर्म है। प्राणियों द्वारा सांस लेने की व छोड़ने की क्रिया इन्द्रियों और शरीर के अन्य कार्य करना भी एक प्रकार से कर्म ही है। प्राणी एक क्षण भी कर्म किए विना नहीं रह सकता है। अन्य जीवों की केवल भोग योनि है परन्तु मनुष्य योनि योग योनि होने और अन्य जीवों से श्रेष्ठतम होने से उसका कर्तव्य क्षेत्र अत्यन्त विस्तृत है। मनुष्य को वैयक्तिक सामाजिक और राष्ट्रीय आदि अनेक कर्तव्य निभाने पड़ते हैं। वेदों में मनुष्य को श्रेष्टतम कर्म करते हुए सौ वर्ष तक जीने की इच्छा करने वाला बताया गया है और इसके लिए पवित्र आचार विचार और व्यवहार वाला जीवन व्यतीत करने की प्रेरणा दी गई है। ईश्वरीय कर्मफल व्यवस्था परमात्मा के उत्कृष्टता आसानी से प्राप्त कर प्रगति की ओर बढ़ता है। मनुष्य उभययोनि अर्थात् कर्म के साथ योग योनि है जबकि अन्य जीवों की केवल भोग योनि है, इनमें मस्तिष्क में कोई दक्षता न होने से भी उन्नति की कोई गुंजाइस नहीं रहती है। परमेश्वर ने मनुष्य को केवल उन्नति के लिए ही बनाया है और यदि हम इस अवसर का उचित लाभ न उठाकर फिर से अधोगति प्राप्त कर

अन्य योनियों में जन्म लेते हैं तो उसके लिए हम स्वयं ही दोषी माने जायेंगे। इसलिए हमें व्यक्तिगत रूप से शारीरिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक उन्नति करनी चाहिए। सामाजिक रूप से सदाचार करते हुए आध्यात्मिक उन्नति करनी चाहिए। ईश्वर की यह अनुकम्पा है कि उसने हमें मनुष्य शरीर दिया है जिसमें हम बुद्धि, विवेक, दक्षता और भक्ति से न केवल भौतिक उन्नति कर सकते हैं, अपितु आध्यात्मिक रूप से भी उन्नति कर मोक्ष मार्ग पर अग्रसर हो सकते हैं।

अब हम यह विचार करते हैं कि हमें कैसे जीना चाहिए। एक विचारधारा के अनुसार– 'खाओ–पिओ–मौज करो' (Eat, Drink and be merry) ही इस जीवन का आदर्श है। चारवाक के समान भौतिकतावादी दृष्टिकोण रखने वाले लोग खाने के लिए जीते है, जीने के लिए नहीं खाते हैं। दूसरी विचारधारा के अनुसार यह संसार दुःखों का घर है। बार–बार जन्म लेना और बार–बार मरना सब दुःखों का मूल है। योगदर्शन में कहा गया है– ''मनुष्य जीवन के अन्तिम भाग में बुढापे और मृत्यु का दुःख, मध्यम भाग में अनेक प्रकार के शारीरिक दुःख व मानसिक दुःख और जो दुःख अतीत में पड. चुके हैं उनकी स्मृति का दुःख–इस प्रकार विवेकी पुरुष के लिए सारा जीवन दुःखों से भरा है और उसके साथ जब गुण और वृत्तियां मिल जाती हैं तो मनुष्य के जीवन का प्याला दुःखों से भर जाता है।''(योग0 2.15)

भोग और त्याग का समन्वय– वैदिक विचारधारा के अनुसार त्यागपूर्वक भोग करना ही उचित व्यवहार है। जब अभ्युदय का साधन धर्म है तो प्राकृत पदार्थों का उपभोग पाप कैसे हो सकता है?यदि व्यक्ति निर्दोष साधनों से अपना भोग प्राप्त करे और मर्यादित रूप से उसका उपभोग करे तो किसी प्रकार का दोष नहीं हो सकता है।

जीवन का अन्तिम सत्य है मृत्यु– ऋग्वेद (10. 18.2) में कहा गया है–

मृत्योः पदं योपयन्तो यदैत द्राघीय आयुः प्रतरं दधानाः।

आप्यायमानाः प्रजया धनेन शुद्धाः पूता भवत यज्ञियासः।।

अर्थात् हे सांसारिक लोगों! इस मृत्यु से मत घबराओ। मृत्यु के बढते चरण को अपने जीवन से परे धकेल दो। आओ, अपने सुचरित से दीर्घ जीवन प्राप्त करो – प्रकृष्ट जीवन व्यतीत करो। शुद्ध, पवित्र और यज्ञीय जीवन बिताते हुए प्रजा, धन तथा सब प्रकार के सुखदायी ऐश्वर्य से सदा तृप्त बने रहो।

वेद में तो कहा जा रहा है कि मृत्यु को परे धकेल दो लेकिन गीता में कहा गया है– 'जातस्य हि ध्रुवो मृत्युः' (गीता 2.27) अर्थात् जो पैदा हुआ है, वह मरेगा अवश्य। मृत्यु तो अपरिहार्य है, अवश्यम्भावी है, जिसे हटाया नहीं जा सकता है, उसके विषय में शोक नहीं करना चाहिए।

योगदर्शन (2.9) में कहा गया है– 'स्वरवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः'

'अभिनिवेश' नामक मृत्युभय विद्वान् और मूर्ख सबको समान रूप से भयभीत करता है और जैसे भी हो प्राणिमात्र उसे भगाने का यत्न करता है। मानव जीवन में मृत्यु जैसी भयानक और अवश्यम्भावी वस्तु अन्य काई नहीं है। कोई भी व्यक्ति अपने को खोना नहीं चाहता है। मृत्यु के पाश में पहुंचने पर व्यक्ति अन्तिम श्वास तक जीने के लिए हाथ–पैर मारता रहता

है। इस शरीर के जरा अवस्था में पहुंच जाने पर यह किसी काम का नहीं रहता है। उसे विश्राम की आवश्यकता होती है। जब मनुष्य कष्ट से त्राहि–त्राहि कर उठता है तो मृत्यु उसे छुटकारा दिलाने के लिए आती है। मरना तो नये जीवन का आरम्भ है। मरणबेला में सारे शरीर में एक विशेष प्रकार का तनाव पैदा होता है। ऐसे समय में असह्य वेदना का अनुभव होना अवश्यम्भावी है। चित्त को एकाग्र करने पर प्राण ऊपर की ओर गति करने लगता है। इस क्रिया को प्राणोत्थान कहते हैं। प्राणों के उत्क्रमण का अभ्यास करके योगिजन स्वेच्छा से प्राणों को उत्क्रमित करके ब्रह्मरन्ध्र (मस्तिष्क) में स्थापित कर लेते हैं। ऐसे व्यक्तियों को प्राण निकलते समय होने वाले कष्ट से छुटकारा मिल जाता है और वे हंसते–हंसते शरीर से विदा हो जाते हैं। ऋग्वेद के दशम मण्डल के अठारहवें सूक्त के अनुसार मारने वाला काल पुनः–पुनः जन्म धारण करने वाले जनों को पुनः–पुनः मारता है, परन्तु देवयान– मोक्षमार्ग की ओर जाने वाले मुमुक्षुओं को पुनः–पुनः या मध्य में नहीं मारता है। उन्हें पूर्ण आयु प्रदान करता है। इसलिए मुमुक्षुओं को जीवन भर योगमार्ग पर चलना ही उचित है।

अवसर की प्रतीक्षाः हनुमान जी का दीक्षान्त समारोह

–श्री ईश्वरी प्रसाद प्रेम

ब्रह्मचारी हनुमान अब तक जीवन के 25 वसन्त देख चुके थे। ब्रह्मचर्य की दीप्ति से दीप्तिमान, अगाध ईश्वर निष्ठा और योग साधना के पुण्य पावन तेज से तेजोमय, अदम्य पुरुषार्थ, अतुल बल, अद्भुत पराक्रम एवं अपरिमेय साहस के साथ ही सदाचार और धर्म परायणता की ज्योति से ज्योतिष्मान् वह युवक युवा पीढ़ी का श्रद्धाभाजन और वयस्कों के निकट अतुल स्नेह का पात्र था। उसके विकसित व्यक्तित्व में भावुकता और विवेक, श्रद्धा और मेधा, मस्तिष्क और हृदय, अध्यात्म और भौतिकता, बल और विद्या, शान्ति और क्रान्ति, धर्म और राजनीति, ज्ञान और विज्ञान तथा लोक और परलोकवाद का अपूर्व सामंजस्य था। मूर्तिमान धर्म था जैसे वह। जो भी उसके सम्पर्क में आता उसका अपना हो जाता, वह अपना कर अन्यों को अपनाता, दिल देकर दिल लेता। युवा पीढ़ी का नेता था, अब वह। युवक उसके एक–एक शब्द पर प्राण निछावर करते थे। माता–पिता, परिजन और पुरजन उसके यशस्वी चरितों को सुनकर फूले न समाते और आचार्य अगस्त्य अपने जीवन की इस सबसे बड़ी निधि एवं उपलब्धि को देखते तो देखते ही रह जाते। प्रभु का वे कोटिशः धन्यवाद करते। पर अभी उनके आगे का मार्ग और भी जटिल और भी दुरूह तथा श्रमसाध्य था। महर्षि उसके प्रति सजग थे।

ऋषि अगस्त्य के तत्वावधान में युवा पीढ़ी के कुछ तत्व पहले से भी गतिशील थे ही, पर सर्वथा मौन भाव से। ऋषि स्पष्टतः उस चित्र में कहीं भी नहीं थे। क्योंकि उनके लिए उससे पृथक् रह मौन मार्गदर्शन ही श्रेयस्कर और लक्ष्य–सिद्धि के लिए हितकर था। ब्रह्मचारी वज्रांगी महावीर हनुमान ने अब स्पष्टतः युवा मण्डली का नेतृत्व संभाल विद्रोह का झण्डा उठाकर 'क्रान्ति चिरजीवी हो' का उद्घोष करना चाहा, पर मुनिवर ने अभी इस क्रान्ति चिंगारी को सर्वथा रहस्यमय रीति से भीतर ही भीतर सुलगने का परामर्श दिया। उन्होंने रावण और बाली की सम्मिलित शक्ति का संकेत करते हुए कहा– 'अभी हमें उपयुक्त अवसर की प्रतीक्षा करनी होगी। तुम्हें सद्यः रत्नपुर जाना होगा। पर ध्यान रहे राष्ट्रोद्धार कार्य के लिए तुम्हें अपने अखण्ड ब्रह्मचर्य–व्रत में अडिग रहकर अपनी 'महावीर' संज्ञा को सार्थक करना है। तुम पर मुझे पूर्ण विश्वास है।' कहते–कहते कठोर हृदय और ममता–शून्य गुरुदेव के नेत्र अश्रुपूर्ण हो गये। आज वे अपने प्रिय शिष्य को विदा कर रहे थे।

जन्म-मृत्यु रहस्य'

–मनमोहन कुमार आर्य

हम संसार में जन्म और मृत्यु दोनों को समय समय पर होते देखते हैं। यदि हम अपने परिवार के सदस्यों पर विचार करें तो हमें ज्ञात होता है कि हमारे माता, पिता हैं, उनके माता–पिता भी होते हैं या रहे होंगे और जिन्हें हम दादा–दादी कहते थे उनके भी माता–पिता अर्थात् परदादी व परदादा थे। आज जब हम इन सभी संबंधियों को देखते हैं तो किसी परिवार में दादा–दादी यदि हैं भी तो परदादा व परदादी तो बहुत ही कम परिवारों में होने की आशा की जाती है। वह और उनसे पूर्व के सभी सम्बन्धी मृत्यु को प्राप्त हो चुके हैं। इससे हमें यह ज्ञान मिलता है कि संसार में जन्म और मृत्यु का चक्र चल रहा है। यह चक्र कब से आरम्भ हुआ? यदि इस पर विचार करें तो विवेक से ज्ञात होता है कि यह जन्म–मृत्यु का चक्र तभी से चल रहा है जब से कि यह सृष्टि बनी है और पृथिवी पर अमैथुनी प्राणी सृष्टि हुई। उसके बाद से मैथुनी सृष्टि हुई और अमैथुनी के सभी प्राणी अपनी आयु पूरी होने पर मृत्यु को प्राप्त हुए। मैथुनी सृष्टि के प्राणी भी जन्म लेने के बाद अपनी–अपनी आयु भोग कर मृत्यु को प्राप्त होते आ रहे हैं। आज भले ही हम स्वस्थ हों, परन्तु हम यह नहीं कह सकते कि हम मरेंगे नहीं। मृत्यु तो एक दिन आनी ही है, वह कब आयेगी यह निश्चित रूप से वर्ष, महीने व दिन के रूप में नहीं बता सकते परन्तु यह कभी भी आ सकती है।

जन्म व मृत्यु का चक्र अन्य प्राकृतिक नियमों की तरह परमात्मा ने बनाया है। जन्म व मृत्यु की यह व्यवस्था सृष्टि की अटल व्यवस्था है। संसार में यह नियम काम कर रहा है कि जिसका जन्म व उत्पत्ति होती है उसकी मृत्यु व नाश अवश्य होता है। संसार में भौतिक पदार्थों से जो भी वस्तुयें बनी हैं, वह बनने के बाद से ही पुरानी व क्षीण होने लगती हैं और कुछ काल बाद वह नष्ट हो जाती हैं। हम अपने लिये अच्छे वस्त्र सिलवाते हैं। यह बनने के समय नवीन व आकर्षक होते हैं। दिन प्रतिदिन हम इनका उपयोग करते हैं। इससे यह पुराने होते जाते हैं और जीर्ण होकर नष्ट हो जाते हैं। इसी को इनका नाश होना, कहते हैं। ऐसा ही अन्य सभी भौतिक पदार्थों के विषय में होता है। हमारी यह सृष्टि भी 1.96 अरब वर्ष पहले बनी है। इसकी कुल आयु 4.32 अरब वर्ष है। जब इसका काल पूरा हो जायेगा तो परमात्मा इसकी प्रलय व नाश कर देंगे। प्रलय के बाद यह पुनः अपने मूल स्वरूप सत्व, रज, तम की साम्यावस्था को प्राप्त होती है और इतनी ही अवधि तक प्रलय अवस्था में रहकर ईश्वर के द्वारा इससे पुनः नई सृष्टि का सृजन किया जायेगा। सृष्टि में सृष्टि–प्रलय–सृष्टि का क्रम व चक्र अनादि काल से चल रहा है और अनन्त काल तक चलता रहेगा। कभी इस सृष्टि–प्रलय क्रम का अन्त होने वाला नहीं है। इसी को सृष्टि का प्रवाह से अनादि होना कहते है।

मनुष्य का शरीर जड़ है और यह प्रकृति के परमाणुओं व कणों से बना हुआ है। शरीर को बनाने वाला परमात्मा है। कोई भी ज्ञानपूर्वक रचना किसी निमित्त चेतन ज्ञानवान सत्ता से ही होती है। जीवात्मा स्वयं अपने व

दूसरों के शरीर की रचना नहीं कर सकते। हां, वह इस कार्य में सहायक हो सकते हैं। परमात्मा जीवात्माओं को सुख व उनके कर्मों का भोग कराने के लिये उनके पूर्व जन्म के कर्मानुसार शरीर को बनाते है। यदि पूर्वजन्म में हमने आधे से अधिक शुभ व पुण्य कर्म किये हैं तो जीवात्मा को मनुष्य का शरीर मिलता है अन्यथा पशु, पक्षी आदि प्राणियों के शरीर मिलते हैं। मनुष्य योनि उभय योनि हैं जहां वह शुभाशुभ कर्म करने के साथ पूर्व किये हुए कर्मों का फल भी भोगता है जबकि सभी मनुष्येतर योनियों में जीवात्माओं को अपने कर्मों का केवल भोग करना होता है। वह स्वतन्त्र कर्ता नहीं होते जिसका कारण यह है कि उनके पास विचार शक्ति वा बुद्धि नहीं है। बुद्धि और विवेक–शक्ति न होने से इनमें भावनाओं और ज्ञान का अभाव होता है। इन कारणों से कोई मनुष्य पशु–पक्षी आदि नहीं बनना चाहता है। मनुष्य ज्ञान व संकल्प की कमी के कारण अशुभ व पाप कर्म करते है जिससे न चाहते हुए भी उन्हें परजन्मों में पशु–पक्षियों आदि अनेकानेक यानियों में जन्म लेना पड़ता है। मनुष्यों को पशु आदि निम्न योनियों सहित अशिक्षित, अज्ञानी व निर्धन माता–पिता के यहां जन्म न मिले, इसके लिये सृष्टिकर्ता ईश्वर ने सृष्टि के आरम्भ में ही वेदज्ञान दिया था। वह ज्ञान आज भी सुरक्षित एवं उपलब्ध है। उस ज्ञान को पढ़कर व उन पर ऋषियों के भाष्य व टीकायें पढ़कर तथा उनके अनुसार अपना जीवन बनाकर हम पशु–पक्षी योनियों में जाने से बच सकते हैं और मनुष्य योनि में भी अच्छे ज्ञानी व वेद धर्मनिष्ठ माता–पिता से जन्म लेकर अपने जीवन को वेद मार्ग पर चला कर सुखी व सम्पन्न रहकर सुख भोग सकते हैं।

मनुष्य का जन्म हमें पूर्व जन्मों के कर्मों के आधार पर मिलता है। हम इस जन्म में मनुष्य बने हैं, अतः हमारा कर्तव्य है कि हम अपने कर्तव्यों व अकर्तव्यों का ज्ञान प्राप्त करें। वेद और ऋषि मुनियों के वेदानुकूल ग्रन्थों जैसा निर्भ्रान्त ज्ञान मत–मतान्तरों के ग्रन्थों से प्राप्त नहीं होता। इसके लिये मुख्य आश्रय केवल वेद व वेदानुकूल ग्रन्थ हैं जो ऋषियों के बनाये हुए हैं। इनका स्वाध्याय कर इनसे लाभ उठाया जा सकता है। इसका लाभ यह होता है कि मनुष्य इन ग्रन्थों में उपदिष्ट कर्तव्यों का पालन करके शुभ व पुण्य कर्मों का संग्रह कर सकता है जिससे उसे इस जीवन में सुख मिलता है और उसका परजन्म भी श्रेष्ठ मनुष्य योनि में होने के साथ माता–पिता भी वेद ज्ञानी व देव कोटि के मिलते हैं।

हमारा मानव शरीर पृथिवी, अग्नि, जल, वायु और आकाश इन पंच भौतिक तत्वों से बना है। यह शरीर अमर नहीं हो सकता। यह अधिक से अधिक 1 सौ या तीन चार सौ वर्ष ही जीवित रह सकता है जिसका आधार जीवात्मा का प्रारब्ध और इस जन्म में उसका ज्ञान व कर्म होते हैं। महाभारत काल में 100 वर्ष व उससे अधिक 200 वर्ष तक की आयु के मनुष्य रहे हैं। भीष्म पितामह की आयु लगभग 180 वर्ष थी। आजकल भी 100 व 150 वर्ष की बीच की आयु के मनुष्य जापान व चीन आदि देशों में हैं। इससे अधिक आयु के मनुष्य वर्तमान में किसी देश में नहीं हैं। अतः मनुष्य कितना भी ध्यान रखे, उसे 100 व 150 से अधिक वर्ष की आयु प्राप्त नहीं हो सकती। इस बीच तो मृत्यु आयेगी और आत्मा को अपने शरीर को छोड़कर जाना ही होगा। वेदों में बताया गया है कि परमात्मा ही जीवात्मा को शरीर से युक्त करता है व मृत्यु

के समय पर उसे शरीर से वियुक्त करता है। शरीर से वियुक्त करने का कारण यह है कि मानव शरीर जीवात्मा के रहने योग्य नहीं रहा। उसमें अनेक विकार आ चुके हैं। अब जीवात्मा शरीर में रहकर कर्मों का भोग नहीं कर सकता। यही मृत्यु का कारण प्रतीत होता है। मृत्यु होने के बाद जीवात्मा अपने कर्मों के अनुसार परमात्मा की कृपा से नये माता–पिता, परिवार व नया देह प्राप्त करता है और शिशु अवस्था में जन्म से उन्नत होता हुआ पुनः युवा व वृद्धावस्था तक जाता है। इस नये जीवन में उसे पुनः शिशु, किशोर, कुमार, युवा आदि अवस्थाओं में मिलने वाले सुख प्राप्त होते हैं जो पूर्वजन्म के शरीर में सम्भव नहीं थे। इससे मनुष्य का पुनर्जन्म भी सिद्ध होता है। जिस प्रकार रात्रि के बाद दिन और दिन के बाद रात्रि अवश्य आती है उसी प्रकार जन्म के बाद मृत्यु और मृत्यु के बाद जन्म भी निश्चित रूप से होता है। जब तक कर्मों का क्षय और मनुष्य को ईश्वर का साक्षात्कार होकर विवेक प्राप्त नहीं होगा, जन्म व मरण का चक्र चलता ही रहेगा। जन्म मरण का चक्र मोक्ष पर विराम पाता है। मोक्ष मिलने पर मनुष्य का जन्म व मरण लम्बी अवस्था के लिये बन्द हो जाता है और जीवात्मा ईश्वर के सान्निध्य में रहकर आनन्द का भोग करता है। यही जीवात्मा की चरम सुख की अवस्था होती है। इसके बाद जीवात्मा की कोई अभिलाषा शेष नहीं रहती। समाधि अवस्था में ईश्वर का साक्षात्कार होने पर उसे जीवन का सबसे बड़ा सुख व आनन्द मिलता है। यह आनन्द सभी भौतिक सुखों से परिमाण व अनुभव में सर्वश्रेष्ठ होता है।

जीवात्मा के विषय में यह भी जानना है कि ईश्वर ही इसका सनातन व शाश्वत साथी है। ईश्वर जीवात्मा का पिता, माता, बन्धु व सखा है। वही जीवात्मा का वरणीय व उपासनीय है। जीवात्मा को ईश्वर के गुण, कर्म व स्वभाव का ध्यान कर उसे अपनाना और अपने दुष्ट कर्मों का त्याग करना ही जीवात्मा की उन्नति है। इसके विपरीत जीवात्मा दुःख व अवनति को प्राप्त होकर अपना परजन्म बिगाड़ता है। जीवात्मा का अपने परिवारजनों व सामाजिक व्यक्तियों से शारीरिक सम्बन्ध होता है परन्तु दो जीवात्माओं का आपस में माता–पिता–भाई–बहिन–मित्र व अन्य कोई सम्बन्ध नहीं होता। मृत्यु होने पर मृतक की जीवात्मा के अपने परिवार व देशवासियों से सभी सम्बन्ध समाप्त हो जाते हैं। परिवार के जो लोग जीवित रहते हैं उनका भी मृतक जीवात्मा से कोई सम्बन्ध शेष नहीं रहता। अतः अन्त्येष्टि संस्कार के बाद मृतक की जीवात्मा के लिये कुछ भी किया जाना उचित नहीं होता और न ही वेदों में इसका कहीं विधान है। हां, परिवार के जीवित व्यक्तियों के सुख व शान्ति के लिये हम ईश्वरोपासना, अग्निहोत्र–यज्ञ, परोपकार व दान आदि के काम कर सकते हैं। यह भी जान लें कि ईश्वर व जीवात्मा स्वरूप से सत्य, चित्त, अनादि, नित्य हैं। इनका परस्पर सर्वज्ञ–अल्पज्ञ, व्याप्य–व्यापक, स्वामी–सेवक का सम्बन्ध है। ईश्वर अजन्मा है तथा जीव जन्म–मरण में फंसा हुआ है। मनुष्य ईश्वरोपासना, यज्ञ, दान व परोपकार आदि कर्म करके बन्धनों से मुक्त होता है व ऐसा न करने से बन्धनों में फंसता है। ईश्वर सदा मुक्त और आनन्द से युक्त रहता है। जीवात्मा के जीवन का उद्देश्य वैदिक विधि से उपासना करके ईश्वर को पाना है। इसी के साथ इस चर्चा को विराम देते हैं। ओ३म् शम्।

आँवला खायें-बुढ़ापा दूर भगायें

–डॉ० श्रीश्यामसुन्दर भारती

आँवला सर्वश्रेष्ठ शक्तिदायक फल है। इसका दूसरा नाम अमृत–फल है। सचमुच ही इसमें अमृत के गुण हैं। यह विटामिन 'सी' का अनन्त भण्डार है। विटामिन 'सी' का अर्थ है शक्ति और स्वास्थ्य का आवश्यक तत्त्व। एक पुष्ट ताजे आँवले में बीस नारंगियों के बराबर विटामिन 'सी' रहता है। इस प्रकार यह शरीर को स्वस्थ बनाने के साथ–साथ सुन्दर भी बनाता है। इससे रक्त शुद्ध होता है और शरीर में रोग–प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। आँवले की विशेषता यह है कि इसके विटामिन गरम करने या सुखाने से भी नष्ट नहीं होते। त्रिफला–चूर्ण का मुख्य घटक आँवला ही है। च्यवनप्राश इस अमृत–फल से ही बनता है। महर्षि च्यवनने बुढ़ापा दूर भगाने के लिए अश्विनी कुमार से उपाय पूछा था। उन्होंने च्यवन ऋषि को नित्य इस फल के सेवन करने का निर्देश दिया था। इसी के सेवन से च्यवन ऋषि का बुढ़ापा दूर हो गया था। इन्हीं के नाम पर 'च्यवनप्राश' नाम पड़ गया। ओज, बल एवं युवावस्था को स्थिर रखने और बुढ़ापा दूर करने का यह सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषध है।

आँवला सर्वरोग नाशक दिव्य अमृत–फल है। यह दाँतों–मसूढ़ों को मजबूत बनाता है। आँखों की ज्योति बढ़ाता है। शरीर में बल–वीर्य की वृद्धि करता है। हाई ब्लडप्रेशर, हृदयरोग, कैंसर, नपुंसकता, मन्दाग्नि, स्नायुरोग, चर्मरोग, लीवर और किडनी के रोग, रक्त के रोग, पीलिया, टी०बी०, मूत्र रोग और हड्डियों के रोगों को दूर करने में इसका विशेष योगदान है।

आँवला त्रिदोष नाशक है। इसमें लवण रस को छोड़कर बाकी पाँचों रस भरे पड़े हैं। आधुनिक वैज्ञानिकों ने आँवला पर खोज की है और स्वीकार किया है कि आँवला में पाया जाने वाला एंटी ऑक्सीडेंट इन्जाइम बुढ़ापे को रोकता है। यह खोज तो हजारों वर्ष पहले भारत के प्राचीन ऋषि–मुनियों ने कर डाली थी।

आँवला तेल सिर के रोगों और बालों के लिए परम हितकारी है। इसे घर में बना लेना चाहिए। बाज़ार में मिलने वाले अधिकांश आँवला तेलों में कृत्रिम सेंट मिला रहता है। घर में बनाना चाहें तो तिल के तेल में ताजे आँवले का रस मिलाकर गरम करें। जब उसका पानी जल जाय तो उतारकर ठंडा करके बोतल में भर लें और उपयोग करें।

आँवले में जितने रोग–प्रतिरोधक, रक्त–शोधक और बल–वीर्यवर्धक तत्त्व हैं, उतने संसार की किसी वस्तु या औषधि में नहीं हैं। इसलिए स्वास्थ्य–सुख चाहने वालों को अपने आहार में आँवले को प्रमुख स्थान देना चाहिए। लगभग बीस ग्राम च्यवनप्राश एक गिलास दूध के साथ नियमित सेवन करने से आप इसके चमत्कारी आशुफलप्रद गुणों से परिचित हो जाएँगे। यह पुनः यौवन प्रदान करने वाला सर्वश्रेष्ठ आहार है।

बुढ़ापा दूर रखने वाला संजीवनी पेय

—श्री विट्ठलदासजी तोष्णीवाल

प्रकृति के नियमानुसार बुढ़ापा आना तो निश्चित है, पर उचित आहार—विहार और स्वास्थ्य रक्षक नियमों का पालन करके इसे यथासम्भव दूर रखा जा सकता है। इस दिशा में एक सफल सिद्ध अनुभूत प्रयोग यहाँ प्रस्तुत किया जा रहा है।

शरीर शास्त्री वैज्ञानिकों का मानना है कि जब तक शरीर के कोषाणुओं (Cells) का पुनर्निर्माण ठीक—ठीक होता रहेगा, तब तक बुढ़ापा दूर रहेगा और शरीर युवा बना रहेगा। जब इस प्रक्रिया में विघ्न पड़ता है और कोषाणुओं के पुनर्निर्माण की गति मन्द होने लगती है, जब शरीर बूढ़ा होने लगता है। इस वैज्ञानिक विश्लेषण से एक निष्कर्ष यह निकला कि यदि विटामिन 'ई', विटामिन 'सी' और 'कोलीन'— ये तीन तत्त्व पर्याप्त मात्रा में प्रतिदिन शरीर को आहार के माध्यम से मिलते रहें तो शरीर के कोषाणुओं का पुनर्निर्माण बदस्तूर ठीक से होता रहेगा और जब तक यह प्रक्रिया ठीक—ठीक चलती रहेगी, तब तक बुढ़ापा दूर रहेगा। बुढ़ापा आयेगा जरूर, पर देर से आयेगा।

इस निष्कर्ष पर विचार करके पूना के श्रीश्रीधर अमृत भालेरावने यह निश्चय किया कि इन तीनों तत्त्वों को दवाओं के माध्यम से प्राप्त करने की अपेक्षा प्राकृतिक ढंग से, आहार द्वारा प्राप्त करना अधिक उत्तम और गुणकारी रहेगा। लिहाजा काफी खोजबीन और परिश्रम करके वे इस नतीजे पर पहुँचे कि **विटामिन 'ई' अंकुरित गेहूँ से, विटामिन 'सी' नीबू, शहद और आँवले से एवं 'कोलीन' मेथी दाने से प्राप्त किया जा सकता है।** इन तीनों पदार्थों का सेवन करने के लिए उन्होंने यह फार्मूला बनाया—

40 ग्राम यानी 4 चम्मच (बड़े) गेहूँ और 10 ग्राम मेथीदाना—दोनों को 4—5 बार साफ पानी से अच्छी तरह धो लें, ताकि इन पर यदि कीटनाशक दवाओं के छिड़काव का प्रभाव हो तो दूर हो जाय। धोने के बाद आधा गिलास पानी में डालकर चौबीस घंटे तक रखें। चौबीस घंटे बाद पानी से निकालकर एक गीले तथा मोटे कपड़े में रखकर बाँध दें और चौबीस घंटे तक हवा में लटकाकर रखें। गिलास का पानी फेंके नहीं, इस पानी में आधा नीबू निचोड़कर दो ग्राम सोंठ का चूर्ण डाल दें। इसमें 2 चम्मच शहद घोलकर सुबह खाली पेट पी लें। यह पेय बहुत शक्तिवर्धक, पाचक और स्फूर्तिदायक है, इसीलिए इसका नाम श्रीभालेरावने 'संजीवनी पेय' रखा है। चौबीस घंटे पूरे होने पर हवा में लटके कपड़े को उतारकर खोलें और गेहूँ तथा मेथीदाना एक प्लेट में रखकर इसपर पिसी काली मिर्च और सेंधा नमक बुरक दें। गेहूँ और मेथीदाना अंकुरित हो चुका होगा। इसे खूब चबा—चबाकर प्रातः खायें। यदि इसे मीठा करना चाहें तो काली मिर्च और नमक न डालकर गुड़ मसलकर डाल दें, शक्कर न डालें। यह मात्रा एक व्यक्ति के लिए है।

इस फार्मूले का सेवन करने से तीनों तत्त्व तो शरीर को प्राप्त होते ही हैं, साथ ही एनजाइम्स, लाइसिन, आइसोल्यूसिन,

मेथोनाइन आदि स्वास्थ्यवर्धक पौष्टिक तत्त्व भी प्राप्त होते हैं। यह फार्मूला सस्ता भी है और बनाने में सरल भी, इसमें गजब की शक्ति है, यह स्फूर्ति और पुष्टि देने वाला है।

इस प्रयोग को प्रौढ़ ही नहीं वृद्ध स्त्री–पुरुष भी कर सकते हैं। यदि दाँत न हो या कमजोर हो तो वे अंकुरित अन्न चबा नहीं सकते, ऐसी स्थिति में निम्नलिखित फार्मूले का सेवन करना चाहिए–

प्रातःकाल एक कटोरी गेहूँ और तीन चम्मच मेथीदाना अच्छी तरह धो–साफ कर चार कप पानी में डालकर चौबीस घंटे रखें। दूसरे दिन सुबह इसका एक कप पानी लेकर नीबू तथा शहद डालकर पी लें। शेष तीन कप पानी निकालकर फ्रिज में रख दें। यदि फ्रिज न हो तो पानी गिलास में डालकर गिलास पर गीला कपड़ा लपेट दें और गिलास ठंडे पानी में रख दें और ढक दें, ताकि पानी शाम तक खराब न हो। इस पानी को शाम तक एक–एक कप पीकर समाप्त कर दें। गेहूँ और मेथीदाने को फेंकें नहीं, बल्कि फिर से 4 कम पानी में डालकर रख दें। दूसरे दिन सुबह 1 कप पानी और शेष पानी दिन भर में पी लें। अब नया गेहूँ तथा मेथीदाना लें और सुबह पानी में डालकर रख दें। दो दिन तक भिगोये हुए गेहूँ और मेथीदाने को सुखा लें और पिसाने के लिए रखे गये गेहूँ में मिला दें। इस तरह बिना दाँत के भी इस नुस्खे का सेवन कर लाभ उठा सकते हैं।

विनम्र अनुरोध

प्रिय बन्धुओं,

आपको अवगत कराते हुए अति हर्ष हो रहा है कि तपोवन आरोग्यधाम का निर्माण कार्य पूर्ण हो गया है तथा चिकित्सा सेवायें भी धीरे–धीरे गति पकड़ रही हैं। यह सब आपके सहयोग और आशीर्वाद के कारण ही सम्भव हो पाया है। आप अवगत हैं कि आश्रम द्वारा आयोजित उत्सवों एवं शिविरों में सम्मिलित होने वाले सभी साधक–साधिकाओं की हार्दिक इच्छा रहती है कि उन्हें भी यज्ञ में सम्मिलित होने का अवसर प्राप्त हो जाये लेकिन कभी–कभी विपरीत मौसम के कारण शामियाना के नीचे स्थापित किये गये हवन कुण्डों पर यज्ञ करना सम्भव नहीं हो पाता क्योंकि वर्षा के कारण लगभग प्रतिवर्ष ही एक–दो दिन के लिए व्यवधान हो जाता है और मुख्य वेदी पर सभी यज्ञ प्रेमी सज्जनों को स्थान देना सम्भव नहीं हो पाता। इसलिए आश्रम के सम्मानीय अध्यक्ष जी तथा देहरादून के ही एक यज्ञ प्रेमी परिवार ने यह आग्रह किया है कि वर्तमान मुख्य यज्ञ वेदी के चारों ओर पक्का लिंटल डाल दिया जाये जिससे आंधी, तूफान और वर्षा में भी यज्ञ का कार्य निर्बाध रूप से चलता रहे। यज्ञशाला के विस्तारीकरण का कार्य प्रारम्भ कर दिया गया है जिसे 30 सितम्बर 2018 तक पूर्ण करने का प्रयास किया जायेगा। इस पुनीत कार्य को पूर्ण करने के लिए आपसे आर्थिक सहयोग की अपेक्षा है। आश्रम को दिया गया दान इन्कम टैक्स की धारा 80जी के अन्तर्गत कर मुक्त है। आपसे प्रार्थना है कि वैदिक साधन आश्रम के केनरा बैंक देहरादून के खाता संख्या 2162101001530, आईएफएससी कोड सीएनआरबी0002162 में दान राशि जमा कराकर आश्रम के कार्यालय में सूचित करने की कृपा करें ताकि आपको दान की रसीद भेजी जा सके।

निवेदक : इं. प्रेमप्रकाश शर्मा, सचिव, 9412051586

आयुर्वेद सिद्धान्त

स्वास्थ्य की प्राप्ति कर दीर्घायु को प्राप्त कर सकता है।

- जीवन की स्थिरता के लिए प्राकृतिक, सात्त्विक व सहज प्राप्त अन्न (भोजन) सर्वश्रेष्ठ है।
- शरीर में समता प्रसन्नता दृढ़ता व स्फूर्ति लाने के लिए शारीरिक व्यायाम सर्वश्रेष्ठ उपाय है।
- सब रोगों की एक मात्र निर्विवाद, प्रामाणिक, वैज्ञानिक व प्रभावशाली अनुभूत सर्वश्रेष्ठ औषधि प्राण (प्राणायाम) है।
- समय पर सात्त्विक व संतुलित भोजन करना आरोग्य का सबसे बड़ा मंत्र है।
- वर्जनीय (दूर से त्याज्य) जनों में नास्तिक अर्थात् आत्मा–परमात्मा, कर्मफल एवं पुनर्जन्म में विश्वास न करने वाला व्यक्ति प्रथम स्थान पर आता है।
- व्याधिविनाश के लिए लंघन (उपवास) सर्वश्रेष्ठ है– लंघनं परमौषधम्।
- पाचन शक्ति के अनुसार भोजन करने से जठराग्नि की वृद्धि होती है।
- आवश्यकता से अधिक भोजन करने से अजीर्ण उत्पन्न होता है तथा स्वास्थ्य की हानि होती है।
- समय पर भोजन करने से स्वास्थ्य का रक्षण तथा बल की वृद्धि होती है।
- अनियमित भोजन करने से पाचन शक्ति में अनियमितता उत्पन्न होती है तथा स्वास्थ्य की हानि होती है।
- उपवास (सप्ताह में एक बार) करने से शरीर के आमदोष आदि विषैले तत्वों का शमन होता है।
- लम्बे समय तक उपवास रखने से स्वास्थ्य की क्षति होती है।
- भोजन से तुरन्त पहले व तुरन्त बाद में जल पीने से जठराग्नि मंद होती है।
- अधिक मात्रा में ठण्डे पेय पदार्थ पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है तथा कफ अधिक मात्रा में बनता है।
- तांबे के पात्र में रखे जल का सेवन करने से यकृत् व प्लीहा के लिए लाभप्रद होता है।
- ताजी हवा व स्वस्थ वातावरण थकान को दूर कर शरीर में ताजगी व स्फूर्ति उत्पन्न करता है।
- दिन में भोजन के बाद सोने से कफ की वृद्धि होती है तथा मोटापा बढ़ता है।
- बिस्तर पर लेट कर पढ़ना आंखों के लिए हानिकारक होता है।
- मूत्र व पुरीष के वेग को रोकने से आध्मान तथा उदावर्त आदि विकारों की उत्पत्ति होती है।
- ज्यादा बोलने से शारीरिक शक्ति का ह्रास तथा वात की वृद्धि होती है।
- क्षमता से अधिक कार्य करने से शरीर को हानि पहुँचती है।
- ब्रह्मचर्य का पालन करने से आयु तथा शारीरिक शक्ति की वृद्धि होती है।

- स्वच्छंद यौन सम्बन्ध आयु को क्षीण (हानि) करता है।
- हस्तमैथुन, मुखमैथुन, समलैंगिक आदि अप्राकृतिक मैथुन व अत्यधिक सम्भोग स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है तथा तीनों दोषों को अव्यवस्थित व विकृत करता है।
- दौर्गन्ध्य युक्त सांस विबन्ध, खराब पाचन क्रिया, मुख की अस्वस्थता तथा मलाशय के अन्दर उपस्थित विषैले पदार्थों का सूचक है।
- शारीरिक दौर्गन्ध्य शरीर के अन्दर उपस्थित विषैले पदार्थों का संकेत सूचक है।
- मानसिक शान्ति व प्रसन्नता व्याधि रहित जीवन के लिए सुरक्षित है।
- मानसिक अप्रसन्नता जीवन के उत्साह एवं स्फूर्ति को नष्ट करती है।
- तनाव व चिन्ता बीमारियों को उत्पन्न करती है तथा हृदय को कमजोर बनाती है।
- भय व डर वात को प्रकुपित करता है तथा शारीरिक ऊर्जा को क्षति पहुँचाता है।
- क्रोध व ईर्ष्या पित्त को प्रकुपित करता है तथा शरीर में विषाक्त पदार्थों को उत्पन्न करता है।
- लालच, अत्यधिक चिन्ता एवं अत्यधिक लगाव कफ की वृद्धि करता है।

प्राथमिक चिकित्सालय अर्थात् रसोईघर

अजवायन

- जो ज्यादा अल्कोहल पीते हों तथा अल्कोहल वाला पेय (शराब) छोड़ना हों, वे 1/2 किग्रा. अजवायन को 4 लीटर पानी में पकाकर तथा लगभग 2 लीटर बचने पर छानकर रखें, इसे प्रतिदिन भोजन के पहले 1–1 कप पीयें। इससे लीवर भी ठीक रहेगा। शराब पीने की इच्छा भी कम होगी।
- अजवायन को हल्का भूनकर 2–3 ग्राम की मात्रा में सुबह–शाम गर्म पानी या दूध के साथ लेने से सर्दी, जुकाम या पेट के रोगों में लाभ होगा।
- 2–3 ग्राम अजवायन को पाउडर करके छांछ के साथ लेने से पेट के कीड़े समाप्त होते हैं।
- 10 ग्राम अजवायन को 1 लीटर पानी में पकाकर 1/4 शेष रहने पर छानकर सुबह–शाम प्रसूता स्त्री को पिलाने से प्रसूतिजन्य विकार नहीं होते। इससे बढ़ा हुआ शरीर भी अपनी स्थिति में आता है।
- 10 ग्राम अजवायन को बारीक पीसकर उसमें 1/2 नींबू का रस निचोड़ कर डालें, 5 ग्राम फिटकरी पाउडर व छांछ को मिलाकर बालों में मलने से बालों की रूसी ठीक होती है, साथ ही लीखें तथा जूँए मर जाती हैं।

इलायची

- मुंह में छाले हों तो इलायची को पीसकर शहद मिलाकर लगाने से छाले ठीक होते हैं।
- 2–3 ग्राम इलायची को पीसकर मिश्री मिलाकर लेने से मूत्र की जलन व कम पेशाब आने की समस्या में तुरन्त लाभ होता है।

- हिचकी नहीं रूक रही हो तो 2 इलायची व 3 लौंग को पानी में चाय की तरह उबालकर पिला दें, ठीक हो जायेगी। यदि ठीक न हो तो यह प्रयोग दिन में 3–4 बार तक कर सकते हैं।

काली मिर्च

- खांसी के मारे सो नहीं पा रहे हों तो 1–2 काली मिर्च मुँह में रखकर चूसते रहें, खांसी में आराम हो जायेगा तथा नींद भी आ जायेगी।
- थोड़ा अदरक व 3–4 काली मिर्च मिलाकर काढ़ा बनाकर पीने से खांसी में तुरन्त लाभ होता है, चाय के स्थान पर इसका प्रयोग कर सकते हैं।
- शीतपित्त होने पर 4–5 काली मिर्च पीसकर उसमें 1 चम्मच गर्म घी और शक्कर मिलाकर पिलाने पर लाभ मिलेगा।
- खांसी व उसके साथ कमजोरी भी हो तो 20 ग्राम काली मिर्च, 100 ग्राम बादाम, 150 खांड या मिश्री मिलाकर, कूटकर पाउडर कर शीशी में भरकर रखें, 1 ग्राम सुबह–शाम गर्म दूध या गर्म पानी पर लेने से पुरानी खांसी ठीक होती है। इससे कमजोरी में भी लाभ होता है।
- हिचकी या सिर दर्द में काली मिर्च के 3–4 दानों को जलाकर उसके धूएँ को सूंघने से लाभ मिलता है।

जीरा

- जब कभी दस्त लगें, तब 4–6 ग्राम जीरे को हल्का भूनकर, पीसकर दही या दही की लस्सी के साथ लेने से तुरन्त लाभ होता है।
- भूना हुआ जीरा व उतनी ही सौंफ को थोड़ा भूनकर, पीसकर 1–1 चम्मच पानी के साथ दिन में 3–4 बार लेने से मरोड़ के साथ होने वाले पतले दस्त में लाभ होता है।
- 5–7 ग्राम जीरे को 400 मिली. पानी में पकाकर 1/4 भाग बचने पर प्रतिदिन दो बार पीने से आंतों के कृमि मर जाते हैं।
- 3–4 ग्राम जीरे को पानी में उबालकर छानकर मिश्री मिलाकर पीने से मूत्र विकार व प्रदर रोग आदि में लाभ होता है।

दालचीनी

- दालचीनी पाचन शक्ति को बढ़ाती है और सर्दी–जुकाम, खांसी में लाभ प्रदान करती है।
- दालचीनी का फाण्ट बनाकर उसमें अदरख, लौंग तथा इलायची मिलाकर पीने से वातज एवं कफज विकारों का शमन होता है।
- दालचीनी चूर्ण में शहद मिलाकर सेवन करने से श्वास–कास में लाभ होता है।

धनिया

- सूखा धनिया पीस लें, उससे 4 गुना मिश्री मिलाकर शीशी में भरकर रखें। 1–1 चम्मच दो बार पानी के साथ लेने से अम्ल–पित्त में अत्यन्त लाभ होता है। इससे पेशाब भी खुलकर होता है।
- 3–4 ग्राम धनिया को 400 मिली. पानी में पकाकर जब 100. शेष बचे, तब छानकर शीतल कर लें, उसमें थोड़ा शहद मिलाकर पीने से रक्तप्रदर या शरीर में होने वाली गर्मी में लाभ होता है।

- गर्भावस्था में वमन होने पर या बच्चों को वमन होने पर 2–3 ग्राम धनिया को कूटकर लगभग 400 मिली पानी में भिगोकर उसे छान लें उसमें थोड़ा शहद मिलाकर थोड़ी–थोड़ी देर में पिलाते रहें। उससे बेचैनी भी कम होगी व वमन शान्त हो जायेगा। इस प्रयोग से खूनी दस्त में भी लाभ मिलेगा।
- 4–5 ग्राम धनिया व उसकी थोड़ी पत्तियों को पीसकर चेहरे पर लगाने से चेहरा सुन्दर एवं युवान पिडका व झांइयों से रहित हो जाता है।
- जिन्हें काम वासना ज्यादा परेशान करती हो, वे कुछ समय तक 2–3 ग्राम धनिया का पाउडर कुछ समय तक नियमित रूप से ठण्डे पानी के साथ लेने से काम वासना कम हो जाती है। प्रतिदिन 5–7 नीम के पत्ते चबाकर ऊपर से थोड़ा पानी पीने वाले की कामवासना शान्त हो जाती है। ऐसा करने से तीव्र अम्लता (हाईपरएसिडिटी) भी तुरन्त शान्त हो जाती है।

मेथी

- 1 चम्मच मेथी को रात को 1 कप पानी में भिगो दें। प्रातः उस पानी को पीकर मेथी को भी चबाकर खायें। इससे मधुमेह में लाभ होगा व इससे होने वाली कमजोरी, वातरोगों व हृदयरोगों में भी लाभ होगा।
- मेथी, हल्दी तथा सोंठ को बराबर मात्रा में लेकर पाउडर करके रखें। 1–1 चम्मच सुबह–शाम गर्म पानी या गर्म दूध से सेवन करें। इससे जोड़ों का दर्द व सभी तरह के वात रोग व सूजन में लाभ होता है। पुराने आर्थराइटिस के रोगियों को नियमित रूप से लम्बे समय तक इसके सेवन से आशातीत लाभ होता है।
- आर्थराइटिस व मधुमेह के रोगियों को मेथी को अंकुरित करके भी प्रतिदिन सेवन करने से भी लाभ मिलेगा।
- मेथी को भूनकर, पीसकर कॉफी की तरह काढा बनाकर थोड़ा सा अदरक मिलाकर पीने से सर्दी, कफ में लाभ होता है।

राई

- राई को बारीक पीसकर शोथयुक्त स्थान पर लगाकर पट्टी बाँधने से सूजन में लाभ होता है।
- सिर दर्द में राई को पीसकर माथे पर लेप करने से शक्ति मिलती है।
- राई के चूर्ण में सिरका (विनेगर) मिलाकर पीसें, इसे त्वचा रोग (दाद, खाज, खुजली) में लगाने से लाभ मिलेगा।

लौंग

- अचानक तेज सिर दर्द हो या आधासीसी का दर्द हो तब 4–5 ग्राम लौंग को पीसकर थोड़ा पानी मिलाकर माथे (कनपटियों) पर लगाने से लाभ मिलता है।
- लौंग को हल्का भूनकर उसको चूसते रहने से खाँसी में चमत्कारी लाभ होता है।
- शरीर में कहीं भी नासूर या फोड़ा हो गया हो तो 5–7 लौंग व हल्दी को पीसकर लगाने से लाभ होता है।
- जाड़ (दाढ़) या दांत के दर्द में लौंग को दर्द वाले स्थान में दबाने से या पाउडर करके उस स्थान पर लगाने से पीड़ा शान्त हो जाती है।

हमारी भूलों का परिणाम है-रोग

—डॉ० विनोद कुमार शर्मा

जब कोई भी अस्वस्थ व्यक्ति अपनी समस्याओं के निवारण के लिये मेरे पास आता है तो मुझे उसकी दैनिक दिनचर्या, खान—पान व उसकी जीवन शैली की जानकारी प्राप्त करनी होती है ताकि पता लगाया जा सके कि अमुक रोगी किन—किन भूलों के कारण रोगों की दलदल में धंस गया है, कुछ रोगी अपनी समस्याओं को बताने में भी चतुराई दिखाते हैं। वे स्पष्टवादी न होकर अपनी कुछ बड़ी भूलों को, दोषों को छिपाने का यत्न करते हैं यदि किसी भी दोष को छिपा लिया तो रोग का निदान करने में अड़चन (परेशानी) होगी। चिकित्सक के सामने बैठकर अपनी समस्त समस्याओं को, भूलों को, दोषों को स्पष्ट रूप से वर्णन कर देवें। जैसे मेरी एक देवी से (महिला से) उसकी शारीरिक व मानसिक समस्याओं के विषय में चर्चा हुई। कृपया सावधानीपूर्वक ध्यान दें।

रोगी महिला— वैद्य जी नमस्ते

चिकित्सक— नमस्ते माता जी आईये बैठिये। सुनाईये क्या हाल है।

रोगी महिला— वैद्य जी! मैं लगभग 10 वर्ष से चर्मरोग (सोरायसिस) से पीड़ित हूँ। कब्ज, गैस भी रहता है मैं बहुत तंग आ चुकी हूँ। आप बताईये मैं क्या करूँ।

चिकित्सक— आपको और क्या—क्या परेशानियाँ हैं?

रोगी महिला— घुटने व सिर दर्द भी रहता है परन्तु चर्म रोग के कारण सम्पूर्ण शरीर में भयंकर खुजली रहती है। खुजाते—खुजाते खून निकल आता है। बहुत पीड़ा होती है अपने नारकीय जीवन से दुःखी हो चुकी हूँ।

चिकित्सक— आपने पहले कहाँ—कहाँ उपचार करवाया और अभी कहाँ का उपचार चल रहा है कृपया बताईये।

रोगी महिला— सबसे पहले एलोपैथी का उपचार करवाया। उस उपचार से जब तक दवायें चलती, इन्जैक्शन चलते रहे तब तक ठीक रही जैसे ही दवायें बन्द की मेरा रोग दुगना बढ़ गया है। फिर किसी ने सुझाव दिया कि एलोपैथी से रोग दब जाता है। आप होम्योपैथी के द्वारा चिकित्सा करवाये। उसका कुछ भी दुष्प्रभाव नहीं होता है। मैंने वह भी किया। कुछ लाभ नहीं हुआ। मेरी उलझने सुलझी नहीं बल्कि बढ़ती चली गई। चुम्बकीय चिकित्सा भी करवायी। एक्यूप्रेशर से नसें भी दबवायी कुछ लाभ नहीं हुआ, फिर में नौएडा में एक वैद्य जी के पास गई जो देसी जड़ी—बूटियों से उपचार करते हैं। उन्होंने कुछ काढ़े दिये हैं जिन्हें उबाल कर पीती हूँ। अभी भी कुछ लाभ नहीं है। काढे दिन में तीन बार पीती हूँ।

चिकित्सक— आप अपनी प्रातः से लेकर रात को सोने तक सारी दिनचर्या के विषय में बताईये क्या—क्या करती हैं क्या—क्या और कितने बजे खाती—पीती हैं?

रोगी महिला— प्रातः 4 और 6 बजे के बीच सोकर उठती हूँ क्योंकि रात्रि में नींद देर से आती है। प्रातः देरी से आँखे खुलती हैं।

सबसे पहले रात का रखा हुआ एक लीटर तांबे के बर्तन में रखा हुआ पानी पीती हूँ, फिर शौच जाती हूँ। दाँत साफ करती हूँ, स्नान करती हूँ, पूजा करती हूँ, लगभग साढ़े आठ बजे नाश्ता करती हूँ।

चिकित्सक– प्रातः नाश्ते में क्या–क्या लेती हो? सब कुछ स्पष्ट करके बताईये।

रोगी महिला– प्रातः नाश्ते में जो मिल जाये जैसे– चाय–ब्रेड या चाय बिस्कुट या टोस्ट या चाय परांठे या सेण्डविच + चाय + टमाटर चिली सॉस जो भी उपलब्ध होता है ले लेती हूँ। दूध मुझे अच्छा नहीं लगता। अमूल का बटर यानि अमूल कम्पनी का बनावटी मक्खन। मैं शाकाहारी हूँ अण्डा नहीं खाती हूँ।

चिकित्सक– आप बहुत अच्छी स्पष्टवादी हैं कृपया दोपहर का आहार भी बताईये क्या–क्या खाती–पीती हैं?

रोगी महिला– दोपहर भोजन में दाल (कोई भी) + रोटी+सब्जी (कोई भी) सलाद कम खाती हूँ। कभी–कभी खाती हूँ, चावल+दही+अचार (इसके बिना खाने में स्वाद नहीं आता है) वैद्य मना करते हैं कम लेती हूँ परन्तु लेती अवश्य हूँ। नमक पहले अधिक खाती थी आजकल कुछ कम किया है।

दोपहर बाद लगभग 4–5 बजे के आसपास, चाय–कॉफी, चाऊमिन या बन्द टिक्की या समोसा कुछ भी हल्का फुलका लेती हूँ, अंग्रेजी डॉक्टर ने कहा था कि कुछ ना कुछ डेढ–दो घण्टे के अन्तराल से खाते–पीते रहना चाहिये अन्यथा गैस बन जायेगी। शीतल पेय कोका कोला भी लेती रहती हूँ।

रात में– 8–9 बजे के आसपास भोजन लेती हूँ। भोजन में दोपहर जैसा ही लेती हूँ प्रयत्न करती हूँ कि रात को दही न लूं। सोते समय मीठा दूध लेती हूँ। दिन भर में चाय 4 से 6 बार तक हो जाती है।

चिकित्सक– क्या खाली चाय पीती हो?

रोगी महिला– नहीं अंग्रेजी डॉक्टर ने कहा था कि खाली चाय एसिड बनाती है अतः कुछ न कुछ साथ में अवश्य लेती हूँ। अब आप ही बताईये क्या मेरी दिनचर्या गलत है मैं कितना सम्भल कर खाती–पीती हूँ, इतने पर भी मेरा स्वास्थ्य खराब है क्यों आप ही बताईये।

चिकित्सक– यदि अपनी दिनचर्या व आहार आदि के विषय में जानना चाहती हें तो सुनो आपका आहार आपके स्वास्थ्य के एकदम विपरीत है। यदि ऐसा ही आहार चलता रहा तो आप जीवन भर दवायें खाती रहें। आप कभी ठीक नहीं हो सकती हैं। सदैव रोग रूपी कष्ट बना ही रहेगा। क्या आपको क्रोध भी आता है?

रोगी महिला– जी बहुत क्रोध आता है मैं क्रोध में काफी हानि उठा लेती हूँ, मेरे परिवार में मेरे स्वभाव से सभी दुःखी हैं। घर में शान्ति नहीं है।

चिकित्सक– मुझे यह आश्चर्य हो रहा है कि आपको इतना भयंकर रोग सोरायसिस, घुटनों के दर्द कब्ज, गैस आदि है और आपका किसी ने आहार परिवर्तित नहीं किया। आप अपने रोग के हिसाब से बहुत ही विपरीत आहार ले रही हैं। आपके शरीर में विष उत्पन्न करने वाली वस्तु पहुँचकर विष फैला रही हैं। उदाहरण के लिये अकेली चाय की पत्ती में ही ग्यारह प्रकार के घातक विष होते हैं जिनका वर्णन हम आगे करेंगे। इसी प्रकार जिन्हें आप शीतल पेय कहती हैं ये कोल्ड ड्रिंक्स नहीं हॉट ड्रिंक्स है। भयंकर एसिड इनके अन्दर होता है। ये ड्रिंक्स

टॉयलेट साफ करने के लिये तो ठीक हो सकता है पीने योग्य कदापि नहीं है बाकी और भी फास्ट फूड, जंक फूड आपको भयंकर हानि पहुँचा रहे हैं आपका आन्तरिक तन्त्र अत्यन्त विकृत हो गया है। यदि आपने स्वयं को नहीं सुधारा तो हृदय रोग होने वाला है (वह महिला बोली मुझे हाई ब्लड प्रेशर पहले से ही) अभी भी कुछ समय बचा है। आप अभी से स्वयं का सुधार करो, संयम द्वारा स्वयं को स्वस्थ करो शेष जीवन सुख से जीओ।

रोगी महिला– मैं अपनी भूलों का सुधार करने के लिये तैयार हूँ, कृपया आप मेरा मार्गदर्शन करें।

चिकित्सक– ठीक है यदि आप स्वयं का मार्जन करने को तैयार हैं तो मैं आपके लिये आहार निर्देश तालिका व उपचार तालिका बना देता हूँ। अब मैं कुछ पूछ रहा हूँ। आप उत्तर दें ताकि निर्देशों को ठीक लिखा जा सके।

रोगी महिला– जी पूछिये मैं उत्तर देने के लिये तैयार हूँ।

चिकित्सक– आपका नाम क्या है?

रोगी महिला– श्रीमती कमला

चिकित्सक– आयु कितनी है?

रोगी महिला– 50 वर्ष

चिकित्सक– आपका वजन कितना।

रोगी महिला– 65 किलो

चिकित्सक– आपकी लम्बाई (Height) कितनी है?

रोगी महिला– 5 फुट

चिकित्सक– आपके शरीर में कौन से रोग हैं।

रोगी महिला– कब्ज़, गैस, सिर दर्द, घुटनों का दर्द, सोरायसिस, ब्लडप्रेशर हाई रहता है।

चिकित्सक– ऊपरलिखित रोगों के अनुसार आपकी दिनचर्या, आहार चर्या व उपचार लिखता हूँ जिसका पालन करके आप घर में ही स्वस्थ हो जायेंगी।

- प्रातः ब्रह्ममुहूर्त (प्रभात काल) में जागरण कर शैया त्याग करें।
- मुख में पानी भरकर आँखों पर शीतल जल के छींटे लगाना/मुख में पानी 5 मिनट तक कम से कम रोक कर रखें। इससे नेत्र ज्योति बढ़ेगी व मुख की दुर्गन्ध दूर होगी क्योंकि मुख में पानी भरकर रखने से विषैले तत्व पानी में मिल जायेंगे फिर 5 मिनट बाद पानी को मुख से निकाल कर कुल्ला करें।
- ताबें के बर्तन में रखा रात का बासी पानी पीकर थोड़ी चहलकदमी करके शौच जायें। यह स्मरण रखें कि पानी भरकर तांबे के पात्र को लकड़ी की वस्तु पर ही रखें।
- शौच शुद्धि के पश्चात् शुद्ध होकर सफेद रंग का रुमाल पानी में गीला करें, पृथ्वी पर आसन ऐसे स्थान पर बिछायें जहाँ से सूर्य की स्वर्णिम आभा प्रस्फुटित हो रही हो, पूर्वाभिमुख होकर, गीला रुमाल माथे पर बांधकर 30 बार भस्त्रिका करें यानि लम्बे–लम्बे, गहरे–गहरे श्वास तीव्र गति से लेवें और छोड़े। अभ्यास पूर्ण होने पर शान्त हो जाये फिर गहरा श्वास फेफड़ों में भरकर ओ३म् (OM) ध्वनि ग्यारह बार करें। तत्पश्चात् 10 मिनट के लिये उस पवित्र

वातावरण में शान्त होकर बैठें। ओ३म् की ध्वनि को अपने अन्दर अनुभव करें। ऐसा करने से मन अत्यन्त शान्त होगा। चोकर सहित आटे की एक रोटी+सलाद (पत्ता गोभी, गाजर, चुकन्दर, शलगम) सब्जी में गर्म मसाले, अत्यधिक नमक व मिर्च का सेवन पूर्णतया निषिद्ध। मिर्च हरी अथवा लाल नहीं ले सकते हैं।

सायंकालीन उपचार– मिट्टी में आरोग्यामृत उबाल कर, मिलायें या केवल नीम की हरी पत्तियों को उबालकर मिलायें, या नींबू का रस मिलायें या देशी गाय का पेशाब मिलायें, मिट्टी लेपन 4 से 5 बजे के बीच करें। मिट्टी सूखने तक शरीर पर लगाकर रखें फिर सादा जल से स्नान करें। बाद में सम्पूर्ण शरीर पर नारियल तेल में कपूर मिलाकर मल लें। यह कपूर वाला नारियल तेल सोरायासिस के कारण हो रही खुजली को शान्त करेगा।

रात के समय का भोजन– गेहूँ का दलिया+हरी सब्जियाँ या सब्जी+रोटी

निषेध– दालें, चावल, दूध व दूध से बनी चीजें, खटाई, मिर्च, मसाले, आलू, अरबी, भिण्डी, कटहल, टमाटर, पालक, नमक, मीठा, चाय, कॉफी, कोल्डड्रिंक्स, तली चीजें, मैदे की चीजें, बेसन की चीजें इत्यादि।

रोगी महिला– इतनी वस्तुओं का त्याग कैसे कर पाऊंगी ये तो सभी प्रिय वस्तुऐं हैं कुछ अधिक लग रहा है।

चिकित्सक– यदि रोग मुक्त होना है तो इसी संयम के मार्ग पर चलना पड़ेगा। आपके स्वादों ने आपके स्वास्थ्य को बिगाड़ दिया। आपके लिये यह अन्तिम मार्ग है। इस मार्ग की परीक्षा नहीं लेनी है। इस पर चलना चाहिये।

रोगी महिला– ठीक है प्रभु आपके दर्शन भले हुए। मै हर हाल में दृढ़ निश्चय से इस पर चलूँगी और स्वयं को स्वस्थ करुँगी क्या और भी कुछ रह गया है। कृपया करके बता दीजिये।

चिकित्सक– रात को सोने से पूर्व 21 बार ओ३म् की ध्वनि सीधे बैठकर करें इससे बुरे स्वप्न नहीं आयेगी। बाद में शरीर की अवस्था शान्त होगी। श्वासन में सो जायें।

हमारी अपनी ही भूलें

यह था सोरायसिस के साथ और भी कई रोगों को ठीक करने की आदर्श दिन–चर्या व खान–पान। मेरा उद्‌देश्य है भूलों का दिग्दर्शन (भूलों को, गलतियों को) कराना जिनके कारण रोगों ने शरीर में अपना डेरा जमा लिया है, रोगों ने शरीर में अपना घर ही नहीं बनाया, बड़े–बड़े महल बना लिये हैं। मेरे दिशादाता, पिता श्री पूज्यवर गुरुदेव स्वर्गीय महात्मा जगदीश्वरानन्द जी महाराज ने इसी सन्दर्भ में लिखा– ''भूलरूपी नींव पर खड़ी हैं रोगों की दीवारें, उन पर बने हैं अन्य पैथियों के महल, आप साहस व संयम के द्वारा भूलरूपी नींव को खिसका दें, जितने भी महल बनें हैं वे सबके सब धराशायी हो जायेंगे'' हम रोगी वैसे ही नहीं बन जाते हैं। अनेकों भूलों के कारण रोगी हो जाते हैं। वैसे तो हमारे शरीर में विष को पचाने की भी क्षमता होती है परन्तु हमने गलतियां करके स्वयं की क्षमता को समाप्त कर दिया है। कुछ भूलों के विषय में जानकारी प्राप्त करें।

मदनलाल धींगड़ा

—स्वामी यतीश्वरानन्द जी

"मेरा विश्वास है कि विदेशी संगीनों की सहायता से कैद किया हुआ देश सनातन युद्ध की दशा में होता है। एक निहत्थी जाति खुला युद्ध नहीं लड़ सकती तो मैंने चुपके से हमला किया। मेरे पास तोंपे नहीं थीं तो मैंने अपना पिस्तौल निकाला और फायर किया। एक हिन्दू के नाते मैंने महसूस किया कि मेरे देश के साथ गलत करना भगवान की बेइज्जती है। मेरे देश की सेवा श्रीराम और श्रीकृष्ण की सेवा है। सेहत और बुद्धि में कम, मेरे जैसे गरीब बेटे के पास माता को देने के लिए अपने खून के सिवाय कुछ भी नहीं है और वो मैंने बलिदान कर दिया है। आज भारत में एक ही पाठ सीखने लायक है कि कैसे मरना सिखाया जाये और यह सिखाने के लिए खुद मरना जरूरी है। भगवान से मेरी एक ही प्रार्थना है कि मैं इसी भारत माता की कोख से जन्म लूँ और इस पवित्र उद्देश्य के लिए फिर से अपना बलिदान करूं जब तक कि उद्देश्य सफल नहीं हो जाता और भारतमाता मानवता की भलाई के लिए और भगवान के ऐश्वर्य के लिए स्वतन्त्र नहीं हो जाती। वन्दे मातरम्!"

महान् क्रान्तिकारी मदनलाल धींगड़ा के ये अन्तिम शब्द भारतीय क्रान्ति के इतिहास के सबसे सुनहरे शब्दों में हैं। इन शब्दों से और अपने बलिदान से हजारों युवा क्रान्तिकारियों के प्रेरणास्त्रोत बने मदनलाल धींगड़ा का जन्म 18 सितम्बर 1883 को अमृतसर में हुआ था। मदनलाल का समृद्ध परिवार था। इनके पिता दत्तामल अमृतसर में नेत्र–विशेषज्ञ सिविल सर्जन थे और अंग्रेजी मिजाज के दुनियादार आदमी थे जबकि माता धार्मिक व भारतीय संस्कारों वाली महिला थी। मदनलाल सात पुत्रों में छठे थे। इनके दो भाई डॉक्टर थे दो वकील। अपने बलिदान के समय मदनलाल विवाहित थे और इनका एक पुत्र था। 1904 में जब मदनलाल एम.ए. के विद्यार्थी थे तो कॉलेज की जर्सी ब्रिटेन से आयातित कपास से बनाये जाने के विरोध में इन्होंने छात्र प्रदर्शन का नेतृत्व किया। इन्हें कॉलेज से निकाल दिया गया तथा अंग्रेज भक्त परिवार ने इनसे सम्बन्ध तोड़ लिया। वस्तुतः मदनलाल ने भारत की गरीबी व अकाल के कारणों का गहरा अध्ययन किया था और इसका उपाय स्वदेशी व स्वराज में खोल लिया था। परिवार से दूर होने पर इन्होंने एक तांगा कम्पनी में क्लर्क की नौकरी कर ली तथा फिर एक फैक्ट्री में मजदूरी करने लगे। फैक्ट्री में इन्होंने मजदूरों की यूनियन बनाने का प्रयास किया जिस पर इन्हें नौकरी से निकाल दिया गया।

फिर बड़े भाई डॉ० बिहारी लाल ने इन्हें उच्च शिक्षा के लिए इंग्लैण्ड भेजने का प्रबन्ध किया और 1906 में मदनलाल लंदन विश्वविद्यालय में मैकेनिकल इंजीनियरिंग पढ़ने लंदन आ गये। उस समय ब्रिटेन में लगभग सात सौ छात्र थे जिनमें से 380 केवल लंदन में थे। भारत में बंग–भंग व स्वदेशी आन्दोलनों की गूंज थी तथा भारत में होने वाली घटनाओं की चर्चा ब्रिटेन में पढ़ रहे छात्रों के बीच होती रहती थी। श्यामजी कृष्ण वर्मा का 'इण्डिया हाउस' इन राष्ट्रवादी चर्चाओं व भाषाओं का केन्द्र बन गया था तथा 1906 में विनायक सावरकर के ओजपूर्ण भाषणों से छात्रों में राष्ट्रभक्ति की भावना दिनो–दिन बलवती हो रही थी। सावरकर ने मदनलाल को अभिनव भारत का सदस्य बना लिया व हथियार चलाने का प्रशिक्षण दिया। मदनलाल 'इण्डिया हाउस' में ही रहने लगे। एक दिन सावरकर भारत की स्वाधीनता विषय पर भावपूर्ण भाषण दे रहे थे जबकि दूसरे कमरे में

मदनलाल कुछ साथियों के साथ शोरगुल कर रहे थे। सावरकर ने धींगड़ा को झिड़कते हुए पूछा “क्या यही बहादुरी है?” शर्मिन्दा होकर मदनलाल वहां से चले गये और कई दिनों तक नहीं आऐ। फिर एक दिन अचानक आकर उन्होंने सावरकर से पूछा कि क्या शहादत का वक्त आ गया है। सावरकर ने जवाब दिया कि जब शहीद मन बना लेता है तो शहादत का वक्त आ जाता है।

फिर 1908 में धींगड़ा नेशनल इण्डियन एसोसिएशन में शामिल हो गये। ब्रिटिश समर्थित एक संगठन भारतीय छात्रों को राष्ट्रवादी गतिविधियों से दूर करने का प्रयास करता था। यहाँ धींगड़ा ने सावरकर व इण्डिया हाउस के लोगों की आलोचना की व संस्था की सचिव एमा जोसफीन बैक का विश्वास जीत लिया। फिर ये वहाँ आने–जाने वाले ब्रिटिश अधिकारियों व राजनेताओं का समय व कार्यक्रम नोट करने लगे। फिर इन्होंने यह कहते हुए कि इनके सावरकर से मतभेद हैं, इण्डिया हाउस छोड़ दिया व 1909 के ईस्टर पर्व के बाद वे 108 लैडबरी रोड़, लंदन में रहने लगे। इन्होंने दो बार पूर्व वायसराय लार्ड कर्जन को मारने की योजना बनाई पर वह भी बच गया। फिर इन्होंने बंगाल के पूर्व गर्वनर को मारने की योजना बनाई पर वह भी बच गया। तब ब्रिटेन के भारत सचिव के राजनीतिक सलाहकार और खुफिया विभाग का प्रमुख सर विलियम हट कर्जन वाइली ब्रिटेन में भारतीय क्रान्तिकारियों पर खुफिया सूचनायें जुटा रहा था। इन सूचनाओं के आधार पर बार–एट–लॉ की परीक्षा पास करने के बाद सावरकर पर बंद अदालत में मुकदमा चलाया जा रहा था। कर्जन वाइली के जासूसों के सहयोग से सावरकर के बड़े भाई गणेश को कालेपानी की सजा हो गई थी। धींगड़ा ने कर्जन वाइली की हत्या करने का निर्णय लिया। 29 जून को बिपिन चन्द्र पाल के घर पर सावरकर धींगड़ा से मिले और दोनों के कर्जन वाइली की हत्या के बाद दिये जाने वाले बयान पर चर्चा की। फिर सावरकर ने धींगड़ा को ब्राउनिंग पिस्तौल देते हुए कहा कि असफल हो गये तो मुँह मत दिखाना। 01 जुलाई की दोपहर को धींगड़ा फनलैंड गये तथा वहाँ जाकर निशाना पक्का करने के लिए बारह फायर किये जिनमें से ग्यारह निशाने पर लगे। घर आकर इन्होंने कोट पहना, पंजाबी पगड़ी बांधी और जहाँगीर हॉल, इम्पीरियल इन्स्टीटयूट की ओर चल दिये जहाँ नेशनल इण्डियन एसोसिएशन के कार्यक्रम में कर्जन वाइली आमंत्रित था। इनके साथी कोरेगाँवकर भी अपनी पिस्तौल छिपाकर वहाँ पहुँच गये। धींगड़ा अपना निमंत्रण पत्र ले जाना भूल गये थे पर संस्था के सहायक सदस्य होने के नाते इन्होंने अतिथि–पुस्तिका में हस्ताक्षर किये और भीतर आ गये। सभा समाप्त होने के बाद जब कर्जन वाइली जाने की तैयारी कर रहा था तो धींगड़ा उससे बातें करने के बहाने उसके पास पहुँचे। जब दोनों थोड़ी दूर पहुंचे तो धींगड़ा ने अपनी आवाज धीमी कर दी। जैसे ही कर्जन वाइली उनकी बात सुनने के लिए झुका, धींगड़ा ने एक के बाद एक पांच गोलियां कर्जन वाइली पर दाग दी जिनमें से चार चेहरे पर लगी। तभी एक पारसी चिकित्सक कवास जी लालकाका ने धींगड़ा को पकड़ने का प्रयास किया पर एक गोली लगने पर वह भी गिर पड़ा तथा मर गया। धींगड़ा को पकड़ने कई लोग बढ़े जिनमें एक की इन्होंने पसली तोड़ दी। इस छीना झपटी में जब धींगड़ा का चश्मा गिर गया तो उन्होंने शांति से अपना चश्मा वापस माँगा। जब मौके पर पहुँचे चिकित्सक ने धींगड़ा की नाड़ी देखी तो इसे इकसार चलती पाया। धींगड़ा ने कहा कि यह काम उन्होंने अकेले किया है। फिर इन्हें वाल्टन स्ट्रीट पुलिस स्टेशन ले जाया गया।

धींगड़ा का सारा मुकदमा एक ही दिन में पूरा हो गया। मुकदमें के दौरान इनके बलिदान को कम करने के लिए इन पर भांग का नशा करने का झूठा आरोप लगाया गया। धींगड़ा ने पारसी चिकित्सक की मृत्यु पर शोक जताया। इन्होंने जज से कहा कि, "मैं दया की याचना नहीं करता, ना ही मैं अपने ऊपर आपकी सत्ता या अधिकार को स्वीकार करता हूँ। जब जर्मन लोगों को ब्रिटेन पर राज करने का अधिकार नहीं है तो ब्रिटेन वालों को भारत पर राज करने का क्या अधिकार है? मुझे कर्जन वाइली की हत्या का कोई अफसोस नहीं है। वह उन लोगों में से था जो भारत की गरीबी और गुलामी पर पलते हैं।"

फाँसी की सजा सुनने के बाद धींगड़ा ने कहा, "मुझे देश के लिये प्राण देने का सम्मान पाने का गर्व है। हमारा समय भी आयेगा। किसी अंग्रेजी अदालत को भारतीयों को सजा देने का अधिकार नहीं है, इसीलिए मैंने कोई वकील नहीं किया। मैं ब्रिटेन को पिछले पचास वर्षों में आठ करोड़ भारतीयों की मौत का जिम्मेदार ठहराता हूँ और हर साल दस करोड़ पाउन्ड लूटने का भी। जब एक अंग्रेज भारत जाता है और 100 पाउन्ड की तनख्वाह पाता है तो यह एक हजार भारतीयों के लिए मौत की सजा होती है। ब्रिटिश समाज कांगो और रूस में मानवता का विचार करता है और भारत में इंसानियत का कत्ल करता है। मुझे फाँसी मिलेगी तो अच्छा है क्योंकि इससे देश में ज्वार उठेगा और वो दिन भी आयेगा जब हम अपने मालिक होंगे।" 17 अगस्त 1909 को ब्रिटेन की पेंटोनविले जेल में धींगड़ा को फाँसी दे दी गई।

धींगड़ा ने अपना अन्तिम संस्कार हिन्दू की मान्यताओं के अनुसार कराये जाने का इरादा जाहिर किया था पर इनके परिवार ने इनका शव लेने से इंकार कर दिया (डॉ० बिहारी लाल को छोड़कर परिवार वालों ने अपने नाम से धींगड़ा शब्द भी हटा लिया)। इनके शव को जेल के प्रांगण में ही गुमनाम तरीके से दफना दिया गया। गई आल्डरैड नामक मुद्रक को धींगड़ा की प्रशंसा में लेख छापने पर एक वर्ष कठोर कारावास की सजा हुई तथा सावरकर व श्यामजी कृष्ण वर्मा के विरुद्ध अदालती कार्यवाही शुरू हो गई।

धींगड़ा के बलिदान से क्रान्तिकारियों की अगली पीढ़ी ने प्रेरणा ली। ये भगतसिंह व चन्द्रशेखर आजाद के प्रेरणा स्त्रोत थे। जब 1979 में अधिकारी ऊधमसिंह के अवशेष पेंटोनविले जेल में ढूंढ रहे थे तब मदनलाल धींगड़ा के अवशेष भी मिले तथा इनके अवशेषों को 15 दिसम्बर 1976 को भारतवर्ष लाया गया। आज इनकी राख महाराष्ट्र के अकोला जिले में एक चौक पर रखी है। उस चौक का नाम इनके नाम पर रखा गया है। इनके घर को संग्रहालय बनाने की काफी समय से माँग हो रही है।

इनकी मृत्यु पर लंदन टाइम्स ने अपने सम्पादकीय में लिखा– "धींगड़ा ने कोई सवाल नहीं पूछा, और फाँसी के तख्ते पर मुस्कुराता हुआ गया।" ब्रिटिश कवि और लेखक विलफ्रीड स्कावेन ब्लंट ने अपनी डायरी में लिखा– "कभी किसी ईसाई शहीद ने धींगड़ा से ज्यादा निडरता व सम्मान से अपने न्यायाधीशों का सामना नहीं किया। यदि भारत ऐसे पांच सौ आदमी पैदा कर दे तो देश आजाद हो जायेगा।" (24 जुलाई 1909) एक अन्य जगह ब्लंट ने लिखा– "चर्चिल ने बताया कि खुद लॉयड जार्ज ने धींगड़ा की देशभक्ति की तारीफ की जिसका चर्चिल ने समर्थन किया। अब से दो हजार वर्ष बाद भी धींगड़ा को भारत में याद किया जायेगा। जैसे हम रैगुलस और कैरेक्टकस को याद करते हैं। चर्चिल ने कहा कि धींगड़ा के आखिरी शब्द देशभक्ति पर आज तक कहे गये सर्वश्रेष्ठ शब्द हैं।"

रावण के पक्ष में हनुमान जी का युद्ध

—श्री ईश्वरी प्रसाद प्रेम

विद्याव्रत स्नातक बन 'महावीर' हनुमान अब रत्नपुर आ गये थे। माता—पिता और प्रजाजनों की प्रसन्नता का पारावार न था। राज्य कार्य में उन्होंने रुचि लेना आरम्भ कर दिया था। प्रजा उनके व्यवहार, न्याय और नीति—निपुणता से अत्यधिक प्रसन्न और सुखी थी। युवराज हनुमान दीनों और अनाथों के रक्षक, दलितों के उद्धारक, पतितों के उन्नायक, पुण्यात्माओं के सन्मित्र पर पापात्माओं और अन्यायियों के लिए सर्वथा काल रूप थे। वानर राष्ट्र के महाधिपति महाराज बाली के पास भी रत्नपुर के माण्डलिक राज्य की सुव्यवस्था और युवराज हनुमान के न्याय नीति कौशल तथा वीरता—धीरता के समाचार पहुँचे, वे भी बड़े प्रसन्न हुए।

समय आगे बढ़ रहा था और उसके साथ ही महावीर हनुमान के नेतृत्व में युवक क्रान्ति की अग्नि निरन्तर फैलती जा रही थी। समय—समय पर इसकी चिनगारियाँ इधर—उधर की घास—पात को जला डालती। धीरे—धीरे यह समाचार भी महाराज बाली के पास पहुँचे। पर महावीर हनुमान के प्रति अपनी पूर्व धारणा के प्रकाश में उन्हें सहसा विश्वास नहीं हुआ। उन्हें सत्य परीक्षण का एक अवसर भी अनायास ही मिल गया। लंकापति रावण ने देवराज कुबेर को जीतकर बन्दी बनाने का निश्चय किया और इस कार्य में महाराज बाली से सहयोग की याचना की। बाली ने इसे उपयुक्त अवसर समझ रत्नपुर के महाराज पवन जी को कहला भेजा कि आप अपनी सेना लेकर राजाधिराज रावण का सहयोग करें। उसे विश्वास था कि इस कार्य के लिए पितृ—भक्त युवराज अपने होते पवन को कदापि नहीं आने देगा और यदि वह रावण—द्रोह का भाव रखता है (जैसा गुप्तचरों द्वारा ज्ञात हुआ था) तो वह रावण की सहायता के लिए नहीं पहुँचेगा।

बाली का विचार ठीक था, महावीर हनुमान ने महाराज पवन को नहीं आने दिया। स्वयं भी राजनीति के प्रकाण्ड विद्वान् युवराज ने बड़ी बुद्धि से काम लिया। राष्ट्र निर्माता पुरोहित प्रवर आचार्य अगस्त्य के संकेत पर वीर हनुमान ने स्वयं ही रत्नपुर की सेना सहित रावण की सहायता के लिए प्रस्थान किया। और अपने अद्भुत रण—कौशल से देवराज कुबेर को बन्दी बनाकर रावण की सेवा में प्रस्तुत करा दिया। स्वयं हनुमान ने रावण से मिलना उचित नहीं समझा। इधर वाली जो प्रथम दर्शन में ही महावीर के महनीय व्यक्तित्व से प्रभावित हुआ था, विजय समाचार सुन प्रहर्षित हो उठा। व्रजाअंगी को हृदय से लगा लिया उसने। बाली का सन्देह जाता रहा। उधर भीतर ही भीतर क्रान्ति—अग्नि सुलगती रही, बढ़ती रही।

ध्यानाकर्षण : तपोवन आश्रम के सभी शुभचिंतकों को सूचित करना है कि हाई कोर्ट नैनीताल के आदेशानुसार देहरादून शहर की सड़कों का चौड़ीकरण किया जा रहा है जिसके फलस्वरूप तपोवन आश्रम के सामने निर्मित सड़क को चौड़ा करने के लिए तपोवन विद्या निकेतन जूनियर हाई स्कूल तपोवन आश्रम की बाऊन्ड्रीवाल को प्रशासन के आदेशानुसार ध्वस्त कर दिया गया है। विद्यालय एवं आश्रम की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए नये स्थान पर दीवार का निर्माण कराना पड़ रहा है। यह आकस्मिक खर्चा आश्रम के ऊपर आ पड़ा है। इस समय आश्रम को आर्थिक मदद की तुरन्त आवश्यकता है ताकि विद्यालय एवं आश्रम की दीवार के निर्माण में धन के कारण किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न न हो। उपरोक्त परिस्थिति में यह भी निर्णय लिया गया है कि 3 अक्टूबर से 7 अक्टूबर तक होने वाले शरदुत्सव के कार्यक्रम पहाड़ी पर तपोभूमि में ही सम्पन्न होंगे। सभी अतिथियों के निवास एवं आवागमन की उचित व्यवस्था सुनिश्चित की जायेगी। **इं. प्रेमप्रकाश शर्मा**—**9412051586**

सचिव

ओ३म्

पवमान के सम्पादक श्री मनमोहन आर्य को सम्मानित किए जाने के लिए बधाई

वैदिक साधन आश्रम, तपोवन–देहरादून की मासिक पत्रिका के सम्पादक श्री मनमोहन कुमार आर्य को हिण्डोन सिटी की प्रसिद्ध आर्य साहित्य प्रकाशन संस्था **''हितकारी प्रकाशन समिति''** की ओर से रविवार 2 सितम्बर, 2018 को आर्यसमाज, हिण्डोन सिटी में आयोजित एक भव्य समारोह में उनके लेखन द्वारा वैदिक धर्म और आर्यसमाज का प्रचार करने के लिए **''वैदिक प्रचारक''** का प्रतिष्ठित पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। हितकारी प्रकाशन समिति का संचालन प्रसिद्ध ऋषि भक्त श्री प्रभाकरदेव आर्य जी, हिण्डोन सिटी करते हैं। आपने विगत लगभग 25 वर्षों से भी कम अवधि में आधुनिक साज–सज्जा से युक्त आकर्षक कलेवर में लगभग 200 वैदिक ग्रन्थों का प्रकाशन कर एक कीर्तिमान स्थापित किया है। श्री मनमोहन आर्य को इक्कीस हजार रूपये की धनराशि भी सम्मानार्थ भेंट की गई। श्री आर्य ने वह धनराशि प्रकाशन समिति के कार्यों में सहयोग के लिए समर्पित कर दी। आर्यसमाज हिण्डोन सिटी के प्रधान, मंत्री, आर्यसमाज कोटा, सवाई माधोपुर आदि, कुछ अन्य विद्वानों एवं समाज के प्रमुख सदस्यों ने भी श्री आर्य का माल्यार्पण व स्मृति चिन्ह आदि भेंट कर सम्मान किया।

आर्यसमाज, हिण्डोन सिटी में 2 सितम्बर, 2018 को आयोजित हितकारी प्रकाशन समिति ने श्री मनमोहन कुमार आर्य को लाल रंग की पगड़ी बांधने के साथ उन्हें शाल, स्मृति चिन्ह, आर्य साहित्य तथा वस्त्र आदि भेंट किए। श्री आर्य की धर्मपत्नी श्रीमती निर्मला आर्या, पुत्र वरूण आर्य और अनन्त आर्य का भी माल्यार्पण, वस्त्र एवं वैदिक साहित्य आदि भेंट कर सम्मान किया गया।

वैदिक साधन आश्रम न्यास, नालापानी रोड, देहरादून के सचिव इं श्री प्रेम प्रकाश शर्मा मासिक पत्रिका 'पवमान' के सम्पादक मण्डल श्री मनमोहन कुमार आर्य का सम्मान किए जाने पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए स्वयं को गौरवान्वित अनुभव करते हैं। हम **'हितकारी प्रकाशन समिति, हिण्डोन सिटी'** के संचालक ऋषि भक्त श्री प्रभाकरदेव आर्य जी का धन्यवाद करते हैं और श्री मनमोहन कुमार आर्य जी को उनके अभिनन्दन व सम्मान के लिए बधाई देते हैं।

–**डा० कृष्ण कान्त वैदिक** (मुख्य सम्पादक, पवमान)
एवं वैदिक साधन आश्रम न्यास के सभी अधिकारी एवं समस्त न्यासीगण

प्रार्थना सं. 4

—वेदरत्न प्रो० रामप्रसाद वेदालंकार

ओ३म् प्रजापते न त्वदेतान्यन्यो विश्वा जातानि परिता बभूव।
यत्कामास्ते जुहुमस्तन्नो अस्तु वयं स्याम पतयो रयीणाम।

।। ऋ० 10. 121. 10।।

अन्वय— प्रजापते! त्वत् अन्यः एतानि ता (तानि) विश्वा (विश्वानि) जातानि न परिबभूव। यत्कामाः ते जुहुमः तत् नः अस्तु। वयं रयीणां पतयः स्याम।

अन्वयार्थः— (प्रजापते!) हे सब प्रजा का पालन—पोषण करने वाले परमात्मन्! (त्वत् अन्यः) तुझसे भिन्न दूसरा कोई (एतानि ता विश्वा जातानि) इन—उन सब उत्पन्न हुए जड़—चेतनादि पदार्थों को (न परिबभूव) नहीं पराभूत करता, न ही अभिव्याप्त करता, न ही अपने नियन्त्रण में रखता (यत्कामाः ते जुहुमः) जिस—जिस पदार्थ की कामना वाले होकर हम तेरी उपासना करें और तेरा आश्रय लेवें, (तत् नः अस्तु) उस—उस पदार्थ की कामना हमारी सिद्ध होवे, पूर्ण होवे जिससे कि (वयं रयीणां पतयः स्याम) हम धनैश्वर्यों के, धन—वैभवों के स्वामी होवें।

हे परमेश्वर! तू प्रजापति है, सब प्रजा का पालन—पोषण करने वाला है, उसके पालन—पोषण के लिए सब प्रकार के अन्न आदि खाद्य पदार्थ उत्पन्न करता है, अन्न आदि खाद्य पदार्थों को उत्पन्न करने तथा पीने और नहाने—धोने आदि के लिए जल की अनुपम व्यवस्था करता है, दुग्ध तक्र आदि पेय पदार्थों की स्त्रोत रूप गाय, भैंस, भेड़, बकरियों आदि को उत्पन्न करता है, तन को सर्दी—गर्मी आदि से बचाने के लिए वस्त्र आदि बनाने के साधन रुई, रेशम और ऊन आदि को उत्पन्न करता है इत्यादि। फिर प्रजापति के रूप में जहाँ तू सबके पालन—पोषण की व्यवस्था करता है वहाँ प्रजापति—राजा के रूप में सब जगत का सम्राट् बनकर सबके प्रति अपनी अनुपम न्याय—व्यवस्था का पालन करते हुए सबको अपने—अपने कर्मों के अनुसार फल प्रदान करता रहता है।

हे प्रजापति परमात्मन्! हम सब जड़—चेतन जगत को उत्पन्न कर तू स्वयं ही सर्वव्यापक, सर्वज्ञ और सर्वशक्तिमान् हुआ इसका अध्यक्ष बनकर इसको अभिभूत किये हुए है, इस सबको अभिव्याप्त किये हुए है, इसको अपने नियन्त्रण में रखे हुए है। कोई भी आपके शासन, अनुशासन और प्रशासन के क्षेत्र से बाहर नहीं निकल सकता, क्योंकि आप सर्वव्यापक सर्वज्ञ, सर्वान्तर्यामी एवं सर्वशक्तिमान् हैं।

हे सर्व संसार के स्वामी सर्वेश्वर! (यत्कामाः ते जुहुमः) जिस—जिस पदार्थ की, जिस—जिस सुख—सुविधा की, जिस—जिस सुख—सौभाग्य की, जिस—जिस धन—वैभव की कामना वाले होकर हम तुझ सर्वव्यापक, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान्, सर्वान्तर्यामी, दयालु पिता परमेश्वर की उपासना करें या तेरा आश्रय लेवें (तत् नः अस्तु) उस—उस पदार्थ की उस—उस सुख—सुविधा की, उस—उस सुख—सौभाग्य की, उस—उस धन—वैभव की कामना हमारी सिद्ध होवे, इच्छा हमारी पूर्ण होवे, जिससे कि (वयं रयीणा पतयः स्याम) हम लोग नाना प्रकार के धन—वैभवों के, धनैश्वर्यों के, सुख—सौभाग्यों के स्वामी होवें।

इस प्रकार अपने पूर्ण पुरुषार्थ से तथा आपकी अपार अनुकम्पा से धन—वैभव के स्वामी बनकर भी जहाँ हम उन ऐश्वर्यों से अपने को हर प्रकार से सुखी करें, वहाँ तुझ प्रजापति के आदेशानुसार इन ऐश्वर्यों को प्रजा की भलाई में समर्पित करते हुए तेरे प्यार और आशीर्वाद के भी पात्र बनें। यही प्रार्थना है, स्वीकार करो और हम पर सब प्रकार से अनुग्रह करो।

एक मनोहर कथा

–महात्मा आनन्दस्वामी सरस्वती

भारतवर्ष में एक बहुत धनाढ्य बनिया रहता था। दिन–रात उसे अधिक–से–अधिक धन–संग्रह करने की इच्छा रहती थी। इस धन को इकट्ठा करने में वह इतना बुद्धिमान् था कि एक कौड़ी भी कहीं इधर–उधर न जाने देता था। क्या शक्ति कोई साधु, संन्यासी, निर्धन इसके घर से कुछ ले जाए।

एक बार बड़ा कौतुक हुआ। एक कंगाल, लूला–लंगड़ा और बूढ़ा बनिये की स्त्री से जो धर्मात्मा और ईश्वर–भक्त थी, थोड़े से चावल ले गया। बनिये को किसी प्रकार पता लग गया। वह दौड़ा–दौड़ा घर से बाहर निकला। बूढ़ा आगे निकल गया था। बनिया इसके पीछे लपका और अन्ततः उसे जा ही पकड़ा। पकड़ते ही उसे गालियाँ दीं और कहा– "अरे! तू मेरे घर से यह क्या लिये जाता है। ला, कहीं का उच्चक्का स्त्री को ठगकर चला है।" यह कहकर चावल वापस ले लिये और घर में पहुँचकर अपनी स्त्री को भी दो–चार सुनाई और चावल भण्डार में डाल दिये।

ऐसी ही मनोरंजक घटनाएँ प्रायः हो जाती थी। बनिये की स्त्री उसे बार–बार समझाती थी कि देखिए स्वामिन्! यह धन साथ जाने वाला नहीं है। इसका अच्छा प्रयोग करो, जिससे परलोक में काम आये। कभी भूले से मुँह से 'ओम्' का नाम ही ले लिया करो, परन्तु बनिये पर इसका कुछ प्रभाव नहीं होता था और दिन–रात पैसे पर पैसा, दुवन्नी पर दुवन्नी, रुपये पर रुपया, गिन्नी पर गिन्नी, थैली पर थैली सन्दूक में रखने में व्यस्त रहता था।

स्त्री ने फिर समझाना आरम्भ किया– 'स्वामिन्! यह मनुष्य–शरीर विषय–भोग के लिए नहीं है, अपितु ईश्वरभक्ति करने के लिए है। आप यदि दान नहीं करते तो दो घड़ी भक्ति ही किया करें।' यह सुनकर (क्योंकि इसमें पैसा खर्च नहीं होता था) बनिये ने कहा– "हाँ! हाँ!! अच्छी बात है, परन्तु अभी जल्दी क्या है? ईश्वर जप भी कर लिया जाएगा।"

समय इसी प्रकार व्यतीत होता गया। बनिये को कभी ईश्वरभक्ति का समय नहीं मिला। मुकदमाबाजी में, धन–प्राप्त करने में और लोगों से लड़ने–झगड़ने में ही समय व्यतीत होता रहा। सहसा यह धनिक सेठ बीमार हो गया। बनिये ने अपनी स्त्री से कहा– "कोई वैद्य बुलाना चाहिए।" बस, वैद्य बुलाया गया। उसने नुस्खा लिखा। स्त्री ने दवाई मँगवाई और ताक–आले में रख दी। बनिया प्रतीक्षा करता रहा कि अभी दवाई दी जाती है। प्रातः से सायंकाल हो गया, परन्तु बनिये को दवा नहीं पिलाई गई। अन्ततः बनिये ने स्त्री को आवाज़ लगाई कि दवाई अभी तक क्यों नहीं पिलाई? स्त्री ने कहा– "दवा मँगवाकर रखी हुई है।"

बनिया– "तो फिर देती क्यों नहीं? क्या सोचती है?"

स्त्री– सोचती कुछ नहीं। केवल यही विचार है कि जल्दी क्या पड़ी है। दवाई तो है ही पिला दी जाएगी। आज न पिलाई तो कल पिला दी

जाएगी। कल न पिलाई गई तो परसों दे दी जाएगी। कभी–न–कभी तो दी ही जाएगी।

बनिया– और यदि मैं मर गया तो दवाई क्या काम देगी?

स्त्री– "हाँ, अब मौत याद आई है। जब आपको ईश्वरभक्ति करने के लिए कहती थी तब तो आप कहते थे कि जल्दी क्या पड़ी है, फिर हो जाएगी। यदि आपको मरना याद होता तो ऐसा कभी न कहते। जिस औषधि के लिए प्रतिदिन कहती थी, उसे आपने कभी भी पीने की आवश्यकता नहीं समझी। जो सबसे बड़ी दवाई है, जिससे आत्मा शुद्ध और बलवान् होता है, जिसका पान करने से मनुष्य को पशुओं के शरीरों में जाने की आवश्यकता नहीं रहती, उस दवाई के पीने की तो इस जन्म में अत्यन्त आवश्यकता थी। क्या पता अगला जन्म किसी पशुयोनि में हो तो फिर वह महौषधि कैसे पी जा सकती है?"

बनिया– इस दवा से शरीर की रक्षा होती है।

स्त्री– इस दवाई से आत्मा बचती है।

बनिया– इस दवाई से शरीर शक्तिशाली होता है और काम करने की शक्ति आती है।

स्त्री– उस औषधि से शरीर और आत्मा दोनों शक्तिशाली बनते हैं और सब प्रकार के कार्य सिद्ध होते हैं। जिसकी आत्मा शुद्ध नहीं, उसका मुख गधों जैसा बन जाता है। जो ईश्वरभक्ति नहीं करता उसके आत्मा को पशुओं के शरीरों में रख दिया जाता है। क्या यह कम दुर्भाग्य है? क्या उन योनियों में आप संसार का कोई काम कर सकते हैं, कुछ सोच सकते हैं, धन–संग्रह कर सकते हैं।

बनिया– "मैं जान गया हूँ प्रिय! आज से ही ईश्वरभक्ति आरम्भ करता हूँ।"

कितने ही मनुष्य है, जो इस धनिक बनिया की भाँति आत्मा से अधिक शरीर का ध्यान करते हैं, उनकी आत्मा चाहे निर्बल और भीरु हो, परन्तु वह उसकी ओर ध्यान नहीं देते। हाँ, निर्बल शरीर के लिए टॉनिक–शक्ति देने वाली औषधियों का प्रयोग करते हैं। क्या आत्मा की ओर से असावधान होकर वे सदा रहने वाला सुख प्राप्त कर सकेंगे? कदापि नहीं।

मनुष्य क्या साथ ले जाता है, क्या छोड़ जाता है और क्या फिर साथ लाता है?

गुण–अवगुण साथ ले जाता है, स्वभाव (फल) लाता है। गुण–गुणी के साथ रहता है। जब तक इसके पास है, वह गुण है, जब संसर्ग में आया, आचरण कर्म बन गया। गुण ही दूसरे को खींचता है और गुण ही दूसरे के पास खिंचवा कर ले जाता है। गुण का अर्थ रस्सी भी है जो बांध लाती, बांध ले जाती है। डॉक्टर के पास गुण है, रोगी खिंचे चले आते हैं। रोगी उसे खींचकर घर पर ले जाते हैं। वक्ता के पास वक्तृत्व का गुण है, लोग (श्रोता) खिंचे चले आते हैं और लोग उसे अपने पास खींच ले जाते हैं। मनुष्य को सदा अपने साथ रहने वाली वस्तु को संभालकर रखना चाहिए। चाहे वह कैसी ही हो।

वैदिक योग प्रशिक्षण शिविर (प्रथम स्तर)

(22 नवम्बर सायंकाल से प्रातः 29 नवम्बर 2018)

वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी, देहरादून

यदि आप सत्य, सनातन वैदिक सिद्धान्त को आत्मसात् कर वैदिक साधना पद्धति के शुद्ध स्वरूप को प्रायोगिक स्तर पर समझकर स्वयं तथा ईश्वर की यथार्थ, निर्भ्रान्त अनुभूतियों को स्पर्श करना चाहते हों तो आपका वैदिक साधन आश्रम तपोवन, नालापानी देहरादून में 22 नवम्बर 2018 सायंकाल से प्रारम्भ होकर प्रातः 29 नवम्बर 2018 को समाप्त होने वाले वैदिक योग प्रशिक्षण शिविर प्रथम स्तर में भाग लेना सार्थक हो सकता है।

यह शिविर आचार्य आशीर्ष जी दर्शनाचार्य के मार्गदर्शन में होगा। इस शिविर में वैदिक योग का क्रियात्मक प्रशिक्षण तथा योग्यता व पात्रतानुसार शंका समाधानपूर्वक साधना हेतु मार्गदर्शन दिया जायेगा। समस्त दैनिक व्यवहार में मन हो चिन्ता, तनाव से रहित कर शान्त व समता में बनाये रखना किस प्रकार से सम्भव हो सकता है, इसका प्रशिक्षण भी इसके अन्तर्गत होगा।

1. यह शिविर आवासीय है। शिविर में महिलाओं व पुरुषों की निवास व्यवस्था पृथक–पृथक होती है।
2. सम्पूर्ण शिविर में विधिवत् भाग लेने के इच्छुक सज्जन ही आवेदन हेतू सम्पर्क करें। शिविर समापन से पूर्व वापिस जाना सम्भव नहीं हो सकेगा तथा 22 नवम्बर सायंकाल 6:00 बजे के बाद प्रवेश नहीं दिया जायेगा। इस कष्ट हेतु हम पूर्व से ही क्षमा प्रार्थी है।
3. प्रथम स्तर के शिविरों में भाग लेने वाले साधक ही आगे गम्भीर साधना के शिविरों में भाग ले सकेंगे।
4. शिविर में अधिकाधिक 125 साधक साधिकाओं की ही व्यवस्था सम्भव है। अतः इच्छुक जन पूर्व ही अपना स्थान सुरक्षित करा लें। पुराने शिविरार्थी भी भाग ले सकते हैं।
5. स्थान आरक्षण व अन्य जानकारी हेतु इन महानुभावों से सम्पर्क करें : 1. श्री नन्द किशोर अरोड़ा जी, दिल्ली (मो.नं. 09310444170) समय दिन में 10:30 बजे से सायं 4:00 बजे तक एवं रात्रि 8.00 बजे से 10.00 बजे तक, 2. श्री प्रेम जी–9456790201 समय प्रातः 10:30 बजे से सायं 4:00 बजे तक एवं रात्रि 8.00 से 9.30 बजे तक।

1. अपनी वापसी का आरक्षण पूर्व ही करा कर आयें। शिविर के मध्य अग्रिम यात्रा हेतु आरक्षण करवाने की सुविधा हमारे पास नहीं है।
2. शिविर में भाग लेने की न्यूनतम आयु सीमा 17 वर्ष है। अपने साथ संचिका, पेन, टार्च व फल काटने हेतु चाकू अवश्य लायें।
3. शुल्क–इस ईश्वरीय कार्य में शिविर हेतु श्रद्धा व भावनापूर्वक स्वैच्छिक सहयोग करना सभी प्रतिभागियों के लिये अनिवार्य है।
4. आवश्यकता होने पर आचार्य आशीष जी (मो० नं० 09410506701) से रात्रि 8.00 बजे से 9.00 बजे के मध्य सम्पर्क कर सकते हैं।

निवेदक

दर्शन कुमार अग्निहोत्री	ई. प्रेम प्रकाश शर्मा	सुधीर माटा
अध्यक्ष–09710033799	सचिव–09412051586	कोषाध्यक्ष–9837036040

वैदिक साधन आश्रम, तपोवन

नालापानी, देहरादून - 248008, दूरभाष: 0135-2787001

शरदुत्सव (यजुर्वेद यज्ञ एवं योग साधना शिविर)
आश्विन कृष्ण पक्ष नवमी से कृष्ण पक्ष त्रयोदशी विक्रमी सम्वत् 2075 तक
तद्नुसार बुधवार 3 अक्टूबर से रविवार 7 अक्टूबर 2018 तक मनाया जायेगा।

यज्ञ के ब्रह्मा एवं योग साधना निदेशक- स्वामी चित्तेश्वरानन्द सरस्वती

प्रवचनकर्ता	:	आचार्य उमेश चन्द्र कुलश्रेष्ठ जी
वेद पाठ	:	महर्षि दयानन्द आर्ष ज्योर्तिमठ गुरूकुल पौंधा देहरादून के ब्रह्मचारियों द्वारा
यज्ञ एवं अन्य कार्यक्रमों के संयोजक	:	पं० सूरत राम शर्मा जी एवं श्री शैलेश मुनि सत्यार्थी, हरिद्वार
भजनोपदेशक	:	श्री नरेश दत्त आर्य एवं पं० सत्यपाल पथिक

बुधवार 3 अक्टूबर से रविवार 7 अक्टूबर 2018 तक प्रतिदिन

योग साधना	:	प्रातः 5.00 बजे से 6.00 बजे तक
संध्या एवं यज्ञ	:	प्रातः 6.30 बजे से 8.30 बजे तक
भजन एवं प्रवचन	:	प्रातः 10.00 बजे से 12.00 बजे तक
यज्ञ एवं संध्या	:	सायं 3.30 बजे से 6.00 बजे तक
भजन एवं प्रवचन	:	रात्रि 7.30 बजे से 9.30 बजे तक

ध्वजारोहण	- बुधवार 3 अक्टूबर 2018 को प्रातः 9:00 बजे।
योग सम्मेलन	- बुधवार 3 अक्टूबर 2018 को प्रातः 10 से 12 बजे तक
तपोवन विद्या निकेतन	- गुरूवार 4 अक्टूबर 2018 को प्रातः 10:00 बजे से 1:00 बजे तक
जू.हा. स्कूल का वार्षिकोत्सव	- मुख्य अतिथि- डॉ० नीरज मोहन, एडीशनल लेबर कमिश्नर देहरादून
महिला सम्मेलन	- शुक्रवार 5 अक्टूबर 2018 को प्रातः 10:00 बजे से 1:00 बजे तक
संयोजिका	- श्रीमती सरोज अग्निहोत्री (दिल्ली)
उद्‌बोधन	- डॉ. अन्नपूर्णा, डॉ. सुखदा सोलंकी, श्रीमती सुरेन्द्र अरोड़ा एवं श्रीमती सरोज आर्या जी आदि
शोभायात्रा	- शनिवार 6 अक्टूबर 2018 को प्रातः 7.00 बजे से यज्ञ एवं भजन आदि के कार्यक्रम तपोभूमि में होंगे।
संयोजक	- श्री मंजीत सिंह जी
भजन संध्या	- शनिवार 6 अक्टूबर 2018 को रात्रि 8 बजे से 10 बजे तक
भजनोपदेशक	- श्रीमती मीनाक्षी पंवार, श्री नरेश दत्त आर्य जी एवं मास्टर उत्कर्ष अग्रवाल
समापन समारोह	- रविवार 7 अक्टूबर 2018 को पूर्णाहुति के उपरान्त ऋषिलंगर का आयोजन है।

नोट : यज्ञ में सम्मिलित होने वाले सभी आर्य बन्धु अपने साथ सफेद/पीली धोती एवं कुर्ता अवश्य लायें तथा बहिने पीले रंग की धोती साथ में लायें।

विशेष : आश्रम में निर्माण कार्य होने के कारण सभी कार्यक्रम ऊपर पहाड़ी पर तपोभूमि में होंगे।

सप्रेम आमंत्रण

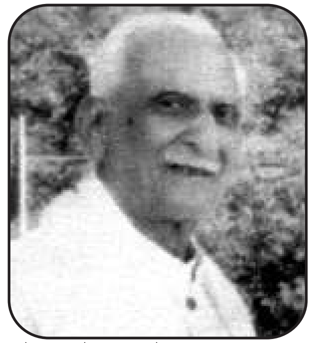
आदरणीय महोदय/महोदया, स्व. बाबा गुरुमुख सिंह जी एवं पूज्य महात्मा आनन्द स्वामी सरस्वती जी, स्वामी योगेश्वरानन्द जी परमहंस एवं महात्मा प्रभु आश्रित जी ने तपोवन आश्रम को साधना के लिए सर्वश्रेष्ठ स्थान माना था। आपसे प्रार्थना है कि परिवार व ईष्ट मित्रों सहित यज्ञ एवं सत्संग में उपस्थित होकर हमें कृतार्थ करें एवं अपने-अपने समाज/धार्मिक सत्संगों से यह निमंत्रण हमारी ओर से निवेदित करने की कृपा करें। आपके उदार सहयोग के लिए अग्रिम धन्यवाद।

निवेदक

दर्शन कुमार अग्निहोत्री, ई. प्रेम प्रकाश शर्मा, स्वामी चित्तेश्वरानन्द सरस्वती, आचार्य आशीष जी, सुधीर कुमार माटा, मंजीत सिंह, विक्रम बावा, योगेश मुंजाल, डॉ. शशि वर्मा, अशोक वर्मा, महेन्द्र सिंह चौहान, योगराज अरोड़ा, विजय कुमार, रामभज मदान, विनीश आहूजा।

एवं समस्त सदस्य, वैदिक साधन आश्रम सोसायटी

डॉ. वेद प्रकाश गुप्ता दिवंगत–श्रद्धांजलि



पवमान पत्रिका के सभी पाठकों को बड़े दुख के साथ सूचित किया जाता है कि महर्षि दयानन्द सरस्वती के अनन्य भक्त, गुरुकुलीय संस्कृति को प्रचार–प्रसार देने वाले आर्यन इण्टर कॉलेज, व्हीजल लेबोरेट्रीज, मानव कल्याण केन्द्र तथा द्रोणस्थली आर्ष कन्या गुरुकुल, देहरादून के संस्थापक का दिनांक 7 सितम्बर 2018 की प्रातः निधन हो गया। उनके हृदय में वैदिक संस्कृति को जन–जन तक पहुँचाने तथा प्राचीन गुरुकुल पद्धति से शिक्षा प्रदान करने की तीव्र उत्कंठा थी। दिनांक 1 सितम्बर 2018 को वैदिक साधन आश्रम तपोवन के अध्यक्ष माननीय श्री दर्शन कुमार अग्निहोत्री जी एवं श्री वेद मिगंलानी मेरे साथ डॉ० वेद प्रकाश गुप्ता जी से आशीर्वाद प्राप्त करने के लिये उनके आवास 157 राजपुर रोड पर गये थे। उस समय श्री गुप्ता जी कुछ अस्वस्थ थे लेकिन उन्होंने सभी के साथ लगभग आधा घण्टे तक बातचीत की तथा अपने पाकिस्तान से भारत आने एवं जीवन में किये गये संघर्षों के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने अपनी इच्छा व्यक्त करते हुए कहा कि मेरे बाद द्रोणस्थली आर्ष कन्या गुरुकुल, कैनाल रोड देहरादून तथा रायपुर देहरादून में स्थापित कन्या गुरुकुल का कार्य सुचारु रूप से चलता रहे यह देहरादून के आर्य समाजियों को सुनिश्चित करना होगा। **''संस्कृत बोलो गुरुकुल खोलो''** का नारा देते हुए उन्होंने आर्य समाज के परिवारों से अनुरोध किया कि वह अपने बच्चों को धार्मिक शिक्षा अवश्य दें और गुरुकुलों में पढ़ रहे बालक–बालिकाओं की शिक्षा हेतु खुले दिल से दान करें।

डॉ० वेदप्रकाश गुप्ता जी एक होम्योपैथ चिकित्सक थे। इसीलिए उन्होंने अपने परिश्रम और लगन से होम्योपैथिक दवाईयों के निर्माण हेतु व्हीजल लेबोरेट्री नाम से सेलाकुई देहरादून में फैक्ट्री की स्थापना की, जो पूरे भारत वर्ष में होम्योपैथिक दवाईयां बनाने वाली प्रसिद्ध कम्पनी है। आधुनिक शिक्षा एवं पुरातन भारतीय संस्कृति का मेल करते हुए उन्होंने आर्यन स्कूल की स्थापना की। अपनी पूज्य माताजी के आदेशों का पालन करते हुए श्री वेदप्रकाश गुप्ता जी ने मानव कल्याण केन्द्र तथा द्रोणस्थली आर्ष कन्या गुरुकुल तथा वानप्रस्थ आश्रम आदि की कैनाल रोड, देहरादून पर स्थापना की। डॉ० साहब ने कैनाल रोड पर ही एक दोमंजिले भवन का निर्माण कराया जिसमें से कुछ भाग आर्य समाज राजपुर के नाम कर दिया है तथा भवन का शेष भाग एक ट्रस्ट बनाकर उन विदूषी महिलाओं के लिए सुरक्षित कर दिया है जो आर्य समाज एवं वैदिक धर्म के प्रचार–प्रसार के लिए अपना जीवन बलिदान करेंगी। डॉ० साहब एक राष्ट्रभक्त एवं सहृदय कवि भी थे। उनके द्वारा लिखित गीतों को गुरुकुल के बच्चों द्वारा प्रत्येक सामाजिक उत्सवों में सुनाया जाता है।

डॉ० वेदप्रकाश गुप्ता जी के निधन से पूरे भारत वर्ष में फैले हुए उनके प्रशंसकों एवं मित्रों में दुख की लहर दौड़ गई है। उनके द्वारा किये हुए महान कार्यों को बहुत लम्बे समय तक याद रखा जायेगा। वैदिक साधन आश्रम तपोवन तथा आर्यप्रतिनिधि सभा उत्तराखण्ड के सभी आर्य भाई–बहनें डॉ० वेदप्रकाश गुप्ता जी को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं और परमपिता परमेश्वर से प्रार्थना करते हैं कि दिवंगत आत्मा को अपनी न्याय व्यवस्था के अनुसार मोक्षगामी बनायें।

इं प्रेमप्रकाश शर्मा
सचिव

वैदिक साधन आश्रम तपोवन नालापानी, देहरादून दानदाताओं की सूची

क्र.स.	नाम	धनराशि
1.	श्रीमती अलका गुप्ता, फरीदाबाद	2000
2.	श्रीमती अनुजा गर्ग, फरीदाबाद	1000
3.	श्रीमती किरण गाँधी, फरीदाबाद	1100
4.	श्रीमती भारती गुप्ता, फरीदाबाद	1000
5.	श्री पी.एल. मेहन्दीरत्ता, फरीदाबाद	2000
6.	श्री एस.पी. अरोड़ा, फरीदाबाद	1100
7.	श्री राजबुद्धिराजा, दिल्ली	1100
8.	श्रीमती सुदेश सकुजा, दिल्ली	1100
9.	श्रीमती पुष्पा बाधवा, फरीदाबाद	1100
10.	श्री जसपाल कौर, फरीदाबाद	2000
11.	श्रीमती सुनीता गुरुवारा, देहरादून	2100
12.	श्रीमती कृष्णा माटा, देहरादून	1500
13.	श्री जगदीश मुनि, रोहतक	3100
14.	श्री ओम प्रकाश पालीवाल, आगरा	7000
15.	श्री चितेश्वरानन्द, देहरादून	5100
16.	श्री केशव दास, देहरादून	1100
17.	श्रीमती विद्या देवी, देहरादून	1100
18.	श्री रघुवीर सिंह आर्य, पिलखुआ	1100
19.	श्री विमल सचदेवा, फरीदाबाद	2100
20.	श्री राम भज दत्त, दिल्ली	5100
21.	श्री रमेश चन्द्र अग्रवाल, आगरा	3100
22.	श्रीमती कस्तुरी देवी, दिल्ली	1000
23.	श्री एस.एस. डुडेजा, फरीदाबाद	2000
24.	श्री राकेश अम्बा, दिल्ली	1100
25.	श्रीमती सरला गुप्ता, दिल्ली	3100
26.	श्री सुधीर अम्बा, दिल्ली	2000
27.	श्री स्वराज घई, गुरुग्राम	1000
28.	श्रीमती पूनम सोनी, गुरुग्राम	2000
29.	श्रीमती प्रवीन सोनी, गुरुग्राम	2000
30.	श्री राघव सोनी, गुरुग्राम	1100
31.	श्रीमती संगीता विज, गुरुग्राम	2000
32.	श्री संदीप विज, गुरुग्राम	2000
33.	कु० निहिर विज, गुरुग्राम	1100
34.	श्रीमती तारा वैद्य फरीदाबाद	1000
35.	श्री जवाहर लाल आहुजा, फरीदाबाद	1000
36.	श्रीमती संतोष जसुजा, फरीदाबाद	2000
37.	श्री ओ.पी. शर्मा, फरीदाबाद	1100
38.	श्रीमती इंदिरा वैन्दा, फरीदाबाद	1100
39.	श्रीमती कमला गुप्ता, फरीदाबाद	1000
40.	श्रीमती सुशीला अरोड़ा, फरीदाबाद	2000
41.	श्री आदर्श चोपड़ा, फरीदाबाद	1000
42.	श्रीमती ज्यति चौधरी, गुरुग्राम	2000
43.	श्री ओ.पी. कोहली गर्वनर, गुजरात	21000
44.	श्री रमेश चन्द एवं प्रमिला अम्बा, दिल्ली	2100
45..	ब्रिगेडियर एस.के. अम्बा, दिल्ली	5100
46.	श्री ज्ञान चन्द अरोड़ा, दिल्ली	5000
47.	श्रीमती मूर्ति देवी आर्य, देहरादून	1000
48.	श्रीमती प्रमिला एवं मदन मोहन आर्य देहरादून	1000
49.	श्री राजीव कुमार, देहरादून	2100
50.	श्री बच्चुलाल गर्ग, आगरा	1100
51.	श्री धर्मपाल सचदेवा, हिसार	1100
52.	श्री एस०एन० अग्रवाल, देहरादून	5000
53.	श्री लज्जा कुमार, देहरादून	1100
54.	श्री ओ०पी० सेतिया, चण्डीगढ़	1000
55.	श्री राजा राम नागर, रुद्रपुर	1100
56.	श्री जगन्नाथ सुनेजा	5101
57.	श्री रामभज मदान, दिल्ली	51000
58.	श्री दीपक वर्मा	20000
59.	श्री इन्द्र देव गुप्ता	5100
60.	श्री रतन सिंह मोकरा, शिमला	1100
61.	श्री जगदीश चन्द्र गर्ग, गाजियाबाद	1200
62.	श्री हरनुर सचदेवा, फरीदाबाद	1100
63.	श्री राज मुगिया, गुरुग्राम	2100

freedom to work...

DELITE KOM LIMITED

All dimensions are subject to change without any prior notice because of continuous research & development. All designs shown here are proprietary: Any infringement is liable for prosecution.

DELITE KOM LIMITED

Kukreja House, IInd Floor, 46, Rani Jhansi Road, New Delhi-110055

Ph. : 011-46287777, 23530288, 23530290, 23611811 Fax : 23620502 Email : delite@delitekom.com

डाक पंजीयन UA/DO/DDN/75/2018-2020

समाचार पत्र पंजीयन 51900/88

With Best Compliments From

MUNJAL SHOWA

हाई क्वालिटी शॉकर्स

- TPM Certified
- ISO / TS - 16949 - 2002 Certified
- ISO - 14001 Certified
- OHSAS - 18001 Certified

हमारे उत्पाद

- स्ट्रट्स / गैस स्ट्रट्स
- शॉक एब्जॉर्बर्स
- फ्रन्ट फोर्कस
- गैस स्प्रिंगस / विन्डो बैलेन्सर्स

मुंजाल शोवा लिमिटेड भारत की प्रमुख शॉक एब्जॉर्बस बनाने वाली कंपनी है जिसकी रेंज फ्रन्ट फोर्कस, स्ट्रट्स (गैस चार्जड और कन्वेन्शनल) और गैस स्प्रिंगस की टू व्हीलर / फोर व्हीलर उदयोगों को उपलब्ध कराती है। कंपनी गुणवत्ता और सुरक्षा के उच्चतम मानकों के अनुरूप अपने सभी उत्पादों का निर्माण करती है। कंपनी के उत्पाद आरामदायक और सुरक्षित सवारी देते हैं और ये टिकाऊ और विश्वसनीय भी हैं। मुंजाल शोवा लिमिटेड, QS 9000, TS–16949, ISO 14001, OHSAS 18001 और TPM प्रमाणित कंपनी है। मुंजाल शोवा के तीन मैन्युफैक्चरिंग प्लॉट हैं – गुडगाँव, मानेसर (हरियाणा) और हरिद्वार (उत्तराखण्ड)। मुंजाल शोवा लिमिटेड का शोवा कार्पोरेशन जापान के साथ तकनीकी और वित्तीय सहयोग करार है ।

हमारे ख्यातिप्राप्त ग्राहक

Hero HONDA HONDA MARUTI SUZUKI YAMAHA

मुंजाल शोवा लिमिटेड

प्लॉट नं. 9–11, मारुति इंडस्ट्रियल एरिया
गुडगाँव–122015, हरियाणा
दूरभाष :
0124–2341001, 4783000, 4783100
ईमेल : msladmin@munjalshowa.net
वेबसाइट : www.munjalshowa.net

MUNJAL SHOWA

वैदिक साधन आश्रम सोसाइटी के लिए प्रकाशक मुद्रक प्रेम प्रकाश द्वारा सरस्वती प्रेस, 2, ग्रीन पार्क, निरंजनपुर, देहरादून–248001 (उत्तराखण्ड) से मुद्रित एवं वैदिक साधन आश्रम सोसाइटी (रजि.), नालापानी, देहरादून (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित।
संपादक– कृष्णकान्त वैदिक शास्त्री

सरस्वती प्रेस, देहरादून, ई-मेल : akhilg333@gmail.com