(RNI No. DELHIN/2010/31333)

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान की पत्रिका

# गायत्री माँ

वर्ष : 11 | अंक : 12 | कार्तिक, विक्रमी संवत् 2075 नवम्बर, 2018

आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी

स्वर्गीय श्री महेश्वरनाथ रहेजा

कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान की पत्रिका

# गायत्री माँ

मूल्य : 16 रुपये | वर्ष : 11 | अंक: 12 | कार्तिक, विक्रमी संवत् 2075 नवम्बर, 2018

## कृष्णा-महेश गायत्री संस्थान(रजि)

**संस्थापक**
श्रीमती स्व. माता कृष्णा जी रहेजा
**व्यवस्थापक**
समस्त रहेजा परिवार
**कार्यालय**
डब्ल्यू 22 ए-2, वेस्टर्न एवेन्यू,
सैनिक फार्म, नई दिल्ली-110062
**फोन**
9958692615, 9811398994
**प्रेरणा स्त्रोत**
परिवार प्रमुख श्री महेश्वरनाथ रहेजा
**प्रधान संपादक**
प्राचार्य महावीर शास्त्री, साहित्य रत्ना युर्वेदरत्न
साहित्यचार्य, एल.टी.
**मुद्रक**
मयंक प्रिन्टर्स
2199/64, नाईवाला, करोल बाग,
नई दिल्ली-110005
दूरभाष : 9810580474

## विषय-सूची


| | | |
|---|---|---|
| सम्पादकीय | – प्राचार्य महावीर शास्त्री | २ |
| देशभक्त महर्षि दयानन्द सरस्वती | – | ३ |
| हमारा अभिवादन... | – डॉ गंगा शरण आर्य | ४ |
| स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती जन्म शताब्दी समारोह | – | ७ |
| संकल्प पर्व पर कुछ सुझाव | – पं. राम कृष्ण शर्मा | ८ |
| प्रभु देने वाले का कल्याण करते हैं | – डा. स्वामी देवव्रत सरस्वती | १० |
| केवल फल ही नहीं.... जामुन | – | १२ |
| स्नान का महत्व | – वैद्य कपिल देव शर्मा | १४ |
| सुभाषितामृत | – निर्मल रहेजा | १५ |
| स्वास्थ्य जीवन जीने की कला | – स्वामी रामदेव जी महाराज | १६ |
| भजन | – स्व. माता कृष्णा रहेजा जी | १७ |
| आहुति स्वीकार करो | – आचार्य अभयदेव विद्यालंकार | १८ |
| मातृभूमि के उपासक सुभाष चन्द बोस | – कृष्ण वोहरा | १९ |
| कर्मो का फल | – हरिशचन्द्र वर्मा | २१ |
| गृहस्थ के सूत्रधार | – स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती | २३ |
| यज्ञ से विभिन्न रोगों की चिकित्सा | – डा. अशोक आर्य | २६ |
| गुरू गोबिन्द सिंह | – स. जगदीश सिंह | २९ |
| पुण्य करने में देरी न करें | – मनीष जैन | ३१ |
| पञ्चमहायज्ञस्य माहात्यम | – उज्जवलार्य | ३२ |
| केस स्टडी -संजय | – प्रधानाचार्य महावीर शास्त्री | ३३ |


गायत्री माँ में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण सम्बन्धित लेखक के हैं। सम्पादक अथवा प्रकाशक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

# सम्पादकीय

**सन्ध्योपासना** (ब्रह्मयज्ञ) में ईश्वर के प्रणवादि नामों का जप–चिन्तन तथा वेदादि मोक्ष को देने वाले शास्त्रों को स्वाध्याय अध्ययन–अध्यापन किया जाता है।

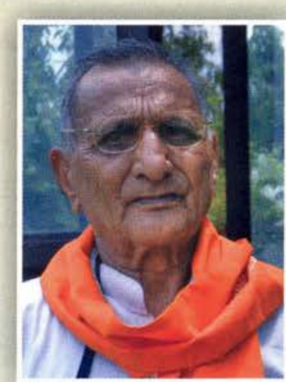
यह हमारे जीवन का मुख्य अंग है, अतः ब्रह्मयज्ञ को बड़ी श्रद्धा व विश्वास के साथ आलस्य प्रमाद को त्याग निरालस्य होकर नित्य प्रति प्रातः सायं एक–एक घंटा यथा समय हम करते रहें। इसमें कभी भी विराम न होने पाये, ऐसा हमारा प्रयत्न सदा चलता रहे। बड़े भाग्य से शुभ कर्मो का परिणाम भगवान ने हमें कृपा करके यह मानव चोला दिया है। हम इसके द्वारा ईश्वर का गुणानुवाद करते हुए उसके परमानन्द का उपभोग कर सकते हैं। मोक्ष को परम पद को प्राप्त कर सकते हैं। वस्तुतः ईश्वर चिन्तन–सन्ध्योपासना के बिना मानव जीवन निरर्थक है। यह कार्य तो भोजन से भी अधिक अनिवार्य है। क्योंकि शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए तो यदा कदा भोजन का त्यागना अनिवार्य होता है। परन्तु सन्ध्योपासना रूप भोजन तो कभी भी प्रतिकूल नहीं होता किन्तु सदा हितकर और अनुकूल ही होता है। इसमें अजीर्णता को अवसर ही कहाँ ? अतः नियम बनाकर सब कार्यो से इसे उत्तम मानकर और जीवन में अपना कर चलें, सन्ध्योपासना का नियम कभी भी भंग न हो और अन्तकरण को पवित्र शुद्ध बनाकर इसी वर्तमान जीवन में ही ईश्वर को प्राप्त करने का पूर्ण प्रयत्न करें क्योंकि केनोपनिषद् के ऋषि का सन्देश हमें अपने जीवन के मूल्य को बताता है।

**इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न**
**चेदिहावेदीन्महतीविनष्टिः।**
**भूतेषु भूतेषु विचिन्त्य धीराः**
**प्रत्येस्माल्लोकादमृता भवन्ति।।**
**केनोपनिषद् ख० २ ।।**

अर्थ : यदि वर्तमान जीवन में ईश्वर को जान लिया तो जीवन सार्थक है। यदि वर्तमान जीवन में ईश्वर को न जान सके तो महान् विनाश है। अतः धीर–ज्ञानी पुरुष प्राणीमात्र में परमात्मा को विद्यमान जानके इस शरीर को छोड़कर अमर हो जाते हैं।

इन सब बातों से आप जान गये होंगे कि मानव मात्र का कितना बड़ा दायित्व है तथा मनुष्य के जीवन का क्या मूल्य है ? यह स्वर्णावसर बार–बार नहीं मिलता, यह भी स्मरण रहे कि व्यक्ति को अवसर, सुविधा, साधन व स्वास्थ्य हमेशा एक जैसे कभी भी नहीं मिला करते। इसलिए अपने जीवन के धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन चार फलों को शीघ्र प्राप्त करने के लिए हमको पूर्ण प्रयत्न करना चाहिए। मानव चोले को पाकर यदि ईश्वर की प्राप्ति हेतु प्रयत्न हमने नहीं किया तो गाय, घोड़े, कीट पतंगादि योनियों में इस प्रकार का अवसर ही कहाँ? इन योनियों में वे उपकरण–साधन ही नहीं हैं। जिनके माध्यम से धर्मादि के लिए प्रयत्न किया जा सके। अतः समय, सुविधा, अवसर व स्वास्थ्यादि के रहते जीवन के मुख्य चरम लक्ष्य ईश्वर को प्राप्त करने के लिए अपने पारिवारिक व सामाजिकादि कार्यो को धर्मपूर्वक करते हुए उपासना में समय नित्य प्रति लगावें, और अपने मानव जीवन को सफल करते हुए इसी जीवन में ईश्वर का साक्षात्कार कर लें।

**इत्यलम्**



**प्राचार्य महावीर शास्त्री**
**साहित्यरत्न, आर्यवेदरत्न, साहित्यचार्य, एल.टी.**

# देशभक्त महर्षि दयानन्द सरस्वती

महर्षि दयानन्द सरस्वती (१२ फरवरी १८२४ – ३० अक्टूबर १८८३) बाल्यकाल से ही कुशाग्र बुद्धि के थे। १४ वर्ष की अल्प आयु में उन्होंने संपूर्ण यजुर्वेद कंठस्थ कर लिया था। बचपन में चाचा तथा बहन के निधन के समय होने वाली वेदना से उनके मन में मृत्यु की पीड़ा से छुटकारा पाने और मोक्षमार्ग का अवलंबन का मृत्यु के कष्ट से अपनी रक्षा का उपाय करने का विचार बना। जब वह १४ वर्ष के थे, शिवरात्रि को १२ बजे शिवपिण्डी पर चढ़े हुए चावल चूहों द्वारा खाने की घटना से शिव शक्ति पर बालक मूलशंकर को आशंका हुई। सच्चे शिव की तलाश और योग बल से मुक्ति–लाभ प्राप्त करने हेतु २१ वर्ष की आयु में उन्होंने गृह त्याग दिया और सन्यास ग्रहण कर स्वामी दयानन्द सरस्वती कहलाए। अनेक गुरुओं और योगियों से ज्ञान प्राप्त करने के बाद भी उनकी जिज्ञासा शांत न हुई। अंत में स्वामी विरजानन्द से उन्होंने व्याकरण आदि ग्रन्थों का अध्ययन किया तथा गुरुदक्षिणा में वेद प्रचार का संकल्प लेकर कर्मक्षेत्र की ओर निकल पड़े।

महर्षि ने सर्वप्रथम स्वराज्य, स्वदेशी, स्वभाषा, स्वभेष और स्वधर्म की प्रेरणा देशवासियों को दी। उन्होंने सत्यार्थ प्रकाश नामक कालजयी पुस्तक की रचना की और उसमें लिखा कि जब परदेशी राज्य करें तो बिना दारिद्रय और दुःख के दूसरा कुछ भी नहीं हो सकता। एक बार कलकत्ता के वायसराय ने स्वामी दयानन्द को वार्तालाप के लिए बुलाकर उनके समक्ष एक प्रस्ताव रखा कि वे अपनी प्रार्थना और सम्मेलनों में अखंड ब्रिटिश साम्राज्य की स्थापना के लिए प्रार्थना किया करें। महर्षि ने दो टूक उत्तर दिया, "इसके लिए प्रार्थना करना तो दूर, मैं सदा भारत की स्वतंत्रता और ब्रिटिश राज्य की समाप्ति के लिए ही प्रार्थना करता हूँ और सदा करता रहूँगा।" मातृभाषा गुजराती व संस्कृत के उद्‌भट विद्वान होते हुए भी राष्ट्रभाषा प्रेम के कारण उन्होंने सत्यार्थ प्रकाश, ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका, संस्कार–विधि, आर्याभिविनय आदि अनेक ग्रंथों की रचना हिंदी में की तथा वेदों का सर्वप्रथम सरल हिंदी भाष्य किया। शिक्षा पर सभी का अधिकार मानते हुए अनेक शिक्षण संस्थाएं और आर्ष पद्धति के गुरुकुल स्थापित किए। गोरक्षा आंदोलन में उनकी विशेष भूमिका रही। महर्षि ने अप्रैल १८७५ में आर्यसमाज की स्थापना की, जिसके सदस्यों की स्वतंत्रता संग्राम में विशेष भूमिका रही।

# हमारा अभिवादन नमस्ते ही क्यों

–डॉ गंगा शरण आर्य

वैदिक काल से वेदों के अन्दर भी 'नमस्ते' शब्द का प्रयोग है उसके बाद ऋषियों के ग्रन्थों में भी 'नमस्ते' की ही प्रयोग है और सम्पूर्ण संस्कृत वाङमय भी 'नमस्ते' का ही प्रयोग है और अब भी मनुष्य–मनुष्य के बीच में परस्पर अभिवादन करने के लिए 'नमस्ते शब्द बहुतायत रूप में प्रचलित है। आदि सृष्टि से लेकर महाभारत पर्यन्त सब मनुष्य परस्पर 'नमस्ते' ही करते थे। महाभारत काल के उपरान्त भारत के पतनकाल में फैले मत–मतान्तर परिणामस्वरूप भारतीय संस्कृति व संस्कारों में परिवर्तन प्रारम्भ हो गया। जो लोग अनपढ़ थे उन्होंने तो मत–मतान्तरों द्वारा फैलाई गई भ्रान्तियाँ चाहे किसी भी विषय में हो, को ज्यों का त्यों स्वीकारा ही, लेकिन पढ़े–लिखे व्यक्तियों ने भी इन भ्रान्तियों को बिना किसी विराध के अपनी संस्कृति मान कर स्वीकार कर लिया। यह हमारी संस्कृति के बिखर जाने का बड़ा कारण बना।

सनातन काल से ही 'नमस्ते' प्रचलित रहा है न कि 'नमस्कार'। व्याकरण की दृष्टि से 'नमस्ते' शब्द नमः+ते से मिलकर बना है। 'नमः' की जो विसर्ग (:) हैं, सन्धि में विसर्गों को आधा 'स्' हो जाता है। इसलिए 'नमस्ते' उच्चारित होता है। नमस्ते में जो 'ते' शब्द है वो युष्मद् शब्द का चतुर्थी विभक्ति के एकवचन में तुभ्यम् के स्थान पर विकल्प रूप का अर्थ सम्मान करता हूँ। ऐसा है। नमस्कार के प्रयोग में अहंकार ही तो शेष रहता है झुकता नहीं। ऋषि मुनियों ने कभी भी नमस्कार शब्द का प्रयोग नहीं किया क्योंकि ये संज्ञा है न कि वाक्य, जबकि नमस्ते अपने आप में शब्द होते हुए भी एक पूरा वाक्य है जिसका अर्थ मैं आपका सम्मान करता हूँ। क्योंकि चतुर्थी विभक्ति के साथ नमः का प्रयोग किया जाता है जैसे :– गुरूवे नमः, शिवाय नमः रामाय नमः आदि। लेकिन परमात्मा के केवल मुख्य और निज नाम 'ओ3म् नमः उच्चारण किया जाता है ओमाय नमः नहीं।

रही बात हाथ जोड़कर नमस्ते करने की तो यह अपना भाव स्पष्ट करने की बाह्य प्रक्रिया है। लोक व्यवहार में बुद्धि से, हृदय से एवं शरीर द्वारा नम्र करके 'नमस्ते' की प्रक्रिया को पूर्ण किया जाता है। आजकल तो भारतीय बच्चों पर पाश्चात्य शैली का प्रभाव बढ़ता जा रहा है। हाय, हैलो की संस्कृति घर करती जा रही है। अभिवादन शब्द के सही अर्थ को न समझकर अनभिज्ञ लोगों ने अर्थ का अनर्थ कर दिया है और अभिवादन को व्यक्त करने वाला 'नमस्ते' आंशिक रूप से दब गया है। इसके स्थान पर अभिवादन की दूषित परिपाटियों ने अपना प्रभाव जमा लिया। अभिवादन में हाथ से हाथ मिलकर नमस्ते बनता है तो यह कहना भी इन्हीं दूषित प्रणालियों में से एक है। हाय, यह शब्द सुनते ही तो ऐसा लगता है मानो किसी के मरने की खबर सुन ली हो और हेलो शब्द तो केवल टेलीफोन आविष्कारक की पत्नी का नाम है उसका कोई अर्थ तो निकलता ही नहीं। इसके अतिरिक्त परस्पर हाथ मिलाने की प्रक्रिया में समय भी अधिक व्यय होता है एवं संक्रामक रोग भी प्रसारित हो सकता है। इंग्लैण्ड से प्रकाशित होने वाली पत्रिका 'न्यू इंग्लैड जनरल ऑफ मेडिसन' में अनुभवी डॉक्टरों ने लोगों को अपनी राय देते हुए कहा है कि "सौ में से चालीस लोगों को जुकाम के कीटाणु हाथ मिलाने से ही पकड़ लेते हैं। इसलिए सदैव हाथ जोड़कर नमस्ते ही करें हाथ मिलाने वालों से सावधान रहें। वैसे भी हाथ जोड़कर 'नमस्ते' कहकर किए जाने वाले अभिवादन में जो आत्मीयता झलकती है वह अन्य में नहीं। पं. अयोध्याप्रसाद जी वैदिक मिशनरी के शब्दों में इसकी व्याख्या इस प्रकार है। With all the knowledge of my mind, with all the strength of my arms, with all the love of my heart, I bow to the should untot you, अर्थात् मेरे मस्तिष्क में जितना ज्ञान है, हाथों में जितनी शक्ति है और हृदय में जितना प्रेम है, उसे सबके साथ में आपकी आत्मा के प्रति नमन करता हूँ। हार्दिक, वैदिक एवं वैज्ञानिक अभिवादन 'नमस्ते' करने में जहाँ छुआछूत के विभिन्न रोगों से बचता हैं वहाँ इसके साथ किसी अज्ञात व्यक्ति से मिलते समय अधिक सुरक्षित भी रहता है।

परमपिता परमात्मा को भी नमस्कार तो किया जाता है लेकिन हमारी आँखे उस समय बंद होती हैं, जब परमेश्वर का ध्यान करने के लिए, जो कि हाथ जोड़ने की बजाए यजन मुद्रा में या अंजलि मुद्रा में बैठकर आसानी से किया जा सकता है। लेकिन आज हमारे देश के पढ़े लिखे स्नातक हो या अनपढ़ या वेदों को आधार मानते हुए भी अनजान बनकर अपनी मनमानी करने वाले ढोंगी पण्डित या गुरूवादी सबने अपने–अपने हिसाब से अपना–अपना अभिवादन बना लिया जैसे जय राम जी की, राम–राम जी, जय सियाराम, हरि ओम्, जय गोपाला जी, जय राधे–राधे, जय श्री कृष्णा, जय माता की, सलाम वालेकुम, आदाब बर्ज, गुड–मॉर्निंग, गुड–नाइट, गुड–आफ्टरनून, जय गुरूदेव, राधास्वामी, धन–धन सतगुरू तेरा ही आसरा, आदि–आदि। यह सब प्रकार के अभिवादन व्यक्तिवाचक, क्षेत्रीयवाचक, वर्गवाचक हैं जो साम्प्रदायिकता व संकीर्णता एवं जातिवाद को उभारने वाले होने से देश व समाज के लिए एक अलगाववाद राष्ट्रीय रोग है, जिसका वायरस निरन्तर फैलता ही जा रहा है। आज हमारे देश को पुनः सोने की चिड़िया कहलाने के लिए राष्ट्रीय एकता व अखण्डता की जरूरत है जो उपरोक्त अभिवादनों के प्रयोग करने से खतरे में पड़ जाती है। विभिन्न अभिवादनों के प्रयोग में कुछ लोगों का कहना है कि यह तो अपनी–अपनी विचारधारा है, उनका यह कहना अनुचित है क्योंकि विचारों का टकराव व मित्रता में दरार पैदा करके अलगाववाद को ही उत्पन्न करता हैं 'जो 'वसुधैव कुटुम्बकम्' वाली भारतीय संस्कृति का नाश कर देता है।

और यदि मान भी लिया जाए राम, कृष्ण, राधे–2 आदि उपरोक्त अभिवादन पहले से चले आ रहे हैं तो क्या ये अभिवादन करने वाले लोग बता सकते हैं कि राम व कृष्ण के जन्म से पूर्व व उनके जीवनकाल में उनके माता–पिता किस शब्द का प्रयोग कर अभिवादन करते थे। गुरूओं व ढोंगी पण्डितों के द्वारा फैलाए गए अभिवादनों का भी उनसे पहले होना साबित ही नहीं हो सकता क्योंकि उनके द्वारा फैलाए गए अभिवादन भी उनके द्वारा फैलाए गए ढोंग के बाद ही पनपे। इसके अतिरिक्त उपरोक्त अभिवादनों के प्रयोग से सामने वाले व्यक्ति का सम्मान होता ही नहीं है। हम यह नहीं करें क्योंकि महापुरूषों राम, कृष्ण आदि का नाम नहीं लेना चाहिए परन्तु ऐतिहासिक समय स्थान व परिस्थिति का भी ध्यान रखना हमारा ही कर्त्तव्य है जय श्री राम करके हम यह तो दर्शाते हैं कि हम राम भक्त है या राम को अपना आदर्श मानते हैं लेकिन अपने आदर्श स्वरूप राम जैसे महान पुरूषों से सम्बन्धित सभी ऐतिहासिक जानकारी रखना भी हमारा कर्त्तव्य है, उदाहरण स्वरूप कहा जाता है कि राम ने रावण को मारा तो विजय दिवस के रूप में दशहरा त्यौहार मनाया जाता है और राम दीपावली पर घर–अयोध्या पर पहुँचे थे इसलिए दीपावली मनाई जाती है। लेकिन राम तो रावण को मारकर अगले दिन ही पुष्पक विमान में बैठकर अयोध्या पहुँच गए थे। तो अब दशहरा और दीपावली के बीच 20 दिन का अंतर कैसे आ गया? वस्तुतः मर्यादापुरूषोत्तम श्री राम चैत्र शुक्ल पक्ष प्रथम जिस दिन उनका राज्याभिषेक होना था 14 वर्ष का वनवास काटकर ठीक उसी दिन अयोध्या लौटे थे तो दीपावली कार्तिक अमावस्या को क्यों मनाई जाती है आदि–आदि अनके ऐसे प्रश्न है जिसको उठाना विषय से अलग होने वाली बात होगी। इसलिए उन पर न जाते हुए हमें अपने आदर्श महापुरूषों का आदर तो करना ही चाहिए लेकिन जब हम किसी से मिलते हैं तो उसका आदर करने के लिए राम और कृष्ण जिस संस्कृति का अनुमोदन करते थे उसी का अनुकरण कर 'नमस्ते' ही करना चाहिए और रही बात पढ़े लिखे लोगों द्वारा अंग्रेजी संस्कृति से प्रभावित होकर गुड–मार्निंग व गुड–इवनिंग आदि के प्रयोग की, जो जरा विचार करो कि गुड–मार्निंग करने वाले व्यक्ति ने यदि विदेश में (अमेरिका) रहने वाले अपने रिश्तेदार को प्रातः उठकर गुड–मार्निंग कहा तो क्या विदेशी रिश्तेदार या मित्र उसका मजाक नहीं बनाएगा? क्योंकि जब यहाँ प्रातः उठकर गुड–इवनिंग कहा तो साथ में बैठे परिवार के लोग मजाक उड़ाएगे कि सुबह–सुबह गुड–मार्निंग की बजाए गुड–इवनिंग कह रहे हैं। पहली बात तो यह

है कि गुड–मार्निंग का शाब्दिक अर्थ ''अच्छी सुबह', गुड–आफ्टरनून का 'अच्छी दोपहर' और गुड–इवनिंग का 'अच्छी शाम' ऐसा है, लेकिन ये जो दिन की बेलाओं की प्रशंसा है जबकि दिन ही ईश्वर द्वारा बनाया गया है जो सभी के लिए एक समान अच्छा है। इसमें मेरा अभिवादन तो है ही नहीं, दूसरी बात जिस संस्कृति का अनुकरण करने पर हमारा मजाक बन जाए उसका अनुसार क्यों करें? इस प्रकार परस्पर अभिवादन के लिए जय सिया राम, राम–राम, जय श्री कृष्ण, राधे कृष्णा आदि कहने पर भी राम–कृष्ण आदि की जय तो होती है पर सामने वाले व्यक्ति का अभिवादन नहीं। आजकल हमारे सिख भाई भी परस्पर 'सत् श्री अकाल' का प्रयोग कर अभिवादन करते हैं। जबकि 'गुरू ग्रन्थ साहिब' के अनुसार 'नमस्ते अजाते–नमस्ते अपाते' आदि का प्रयोग है जो 'नमस्ते' कहने का ही विधान है। यहाँ यह बात विचारणीय है कि दसों गुरू किस अभिवादन वाक्य का प्रयोग करते थे? सच्चाई जो कि आज भी जनसाखियों से सिद्ध होती है यही है कि परस्पर मिलते समय सभी 'नमस्ते' ही करते थे। स्वयं को आर्य–हिन्दूस्तानी ही समझते थे, धोती पहनते थे और यज्ञपवीत (जनेऊ) भी धारण करते थे। अत्यंत दुःख व आश्चर्य की बात है कि यह सबकुछ उनके धर्म–ग्रन्थों में विद्यमान होते हुए भी वे अलगाववादी प्रकृति होने के कारण जानते हुए भी मानने से इन्कार करते हैं। 'सत् श्री अकाल' तो उनके द्वारा प्रयोग किया जाने वाला युद्धकालीन जयघोष है। जैसे मुसलमानों के द्वारा अभिवादन के लिए आदाब अर्ज या सलाम वालेकुम प्रयोग होता है लेकिन उनका युद्धकालीन जयघोष अल्लाह–उ–अकबर हैं। ठीक ऐसे ही युद्धकाल में हमारे महापुरूषों को आदर्श रखा जाता था और जय श्री राम कृष्ण, जय दुर्गा, जय मां काली तथा हर–हर महादेव आदि–2 जयघोषों को प्रयोग किया जाता था लेकिन मैंने पहले भी स्पष्ट किया है कि परस्पर अभिवादन के लिए हमें वैदिक संस्कृति के अनुसार 'नमस्ते' का प्रयोग करने पर परस्पर का भाव स्पष्ट होता है एक–दूसरे के प्रति सम्मान का भाव दिखता है। जब दोनों और से इस प्रकार की नम्रता की अभिव्यक्ति हो तो प्रेम बढ़ेगा ही और परस्पर ज्ञान का आदान–प्रदान प्रारंभ होने का सिलसिला जारी हो जाएगा, जो मनुष्य का मुख्य उद्देश्य है।

सन् 1953 ई. में जब भारत के प्रधानमंत्री पण्डित जवाहर लाल नेहरू डलेश वार्ता के अवसर पर अमेरिका में फोटोग्राफरों से निरन्तर हाथ मिलाने के कारण थक गए तो उन्होंने भी कहा कि हमें भारतीय ढंग से अभिवादन करना चाहिए। इसके अलावा भारतीय राजदूतों द्वारा विदेशो में विभिन्न समारोहों के अवसरों पर सर्वत्र 'नमस्ते' का ही प्रयोग होते हुए पाया जाता है। भारत के प्रधानमंत्री जब रूस की यात्रा पर गए थे तो उनके स्वागतार्थ मार्ग में पट्टियों पर 'नमस्ते' और 'स्वागतम्' ही लिखा था, जब रूस के प्रधानमंत्री खुश्चेव और प्रधान बुलगानिन भारत में आये थे तो उन्होंने सर्वत्र हाथ जोड़कर ही अभिवादन किया। जब अमेरिका में सर्वधर्म सम्मेलन हुआ तब विचार हुआ कि किसी एक अभिवादन को सर्व–मान्यता देकर फिर उसका प्रयोग किया जाए। इसके निर्णय के लिए वहाँ पर उस समय अनेकों मतावलम्बियों ने अपने–अपने अभिवादनों की व्याख्या, प्रशंसा व विशेषताएँ स्पष्ट की। उसी समय वहाँ पर भारत के प्रतिष्ठित वैदिक विद्वान पण्डित अयोध्या प्रसाद जी वैदिक रिसर्च स्कॉलर कोलकत्ता ने 'नमस्ते' शब्द को विशेषाताओं पर प्रकाश डाला और व्याख्या की जिसका परिणाम यह निकला कि कि यह 'नमस्ते' शब्द वहाँ पर सभी को इतना प्रिय लगा कि सर्व सम्मति से अभिवादन के रूप में केवल 'नमस्ते' को ही सबके द्वारा अपनाया गया। अतः हमें समस्त बेसिर पैर के अवैदिक अभिवादनों को त्याग कर भारतीय (अर्यावर्तीय) सनातन अभिवादन 'नमस्ते' का ही प्रयोग करना चाहिए।

**आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महारिपु।**
आलस्य ही सफलता के मार्ग में
सबसे बड़ी बाधा है।

# "विद्यामार्तन्ड स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती जी का जन्म शताब्दी समारोह में श्री नवीन रहेजा जी को सम्मानित किया गया।

10 जून 2018 को "विद्यामार्तन्ड स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती जी का जन्म शताब्दी समारोह दिल्ली प्रान्तीय आर्य सभा, हनुमान रोड़ में मनाया गया।

रहेजा परिवार आर्य समाज से जुड़ा है। श्री नवीन रहेजा जी की माताजी कृष्णा जी ने आर्य समाज का देष और विदेष में भी प्रचार किया था और अपनी पुस्तक 'आन्तरिक उद्‌गार' में भी गीत लिखे हैं और सभी के साथ समवेत् स्वत में उन्हें गाया भी है। माता श्रीमती कृष्णा जी दीक्षानन्द सरस्वती विद्यामार्तन्त से विषेष प्रभावित थी। माता कृष्णा जी के संस्कार सन्तान में आना स्वाभाविक था। अतः श्री नवीन रहेजा जी आजकल सैनिक फार्म्स कृष्णा महेष गायत्री संस्थान में पंजीकृत आर्य समाज धर्मार्थ समिति के प्रधान पद पर पदापित है। विभिन्न आर्य समाजों से नवीन जी जुड़े हैं, अभी गत् माह 10 जून 2018 को "विद्यामार्तन्ड स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती जी का जन्म षताब्दी समारोह दिल्ली प्रान्तीय आर्य सभा, हनुमान रोड़ में मनाया गया था। श्री नवीन जी को इस समर्पण समारोह में सम्मानित किया गया था। जिसके लिए रहेजा जी अधिकारी थे। श्री नवीन जी नित्य ही नई नई बातों से कृष्णा महेष गायत्री संस्थान में छात्र–छात्राओं को प्रेरित करते रहते हैं। यह सभी माता कृष्णा रहेजा जी के दिए हुए ही संस्कार है।

10 जून 2018 को विद्यामार्तन्ड स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती जी का जन्म शताब्दी समारोह को सम्बोधित करते हुए श्री नवीन रहेजा जी।

# संकल्प पर्व पर कुछ सुझाव

–पं. राम कृष्ण शर्मा

स्वामी दयानन्द् जी समाज में फैले अंधविश्वासों, भ्रष्टाचार, पाखंड आदि कुरीतियों का खंडन किया। स्वामी जी का मत था कि वेदों के प्रसार और प्रचार से मानवता का कल्याण हो सकता है, वेद ही एक मात्रा रास्ता है जो सम्पूर्ण मानव जाति को मानवता का संदेश देता हैं पर प्रश्न यह उठता है कि वेद का प्रचार कौन करेगा? यह उत्तरदायित्व किसका है? तो स्पष्ट है कि यह कार्य प्रचारकों, उपदेशकों, साधु–सन्यासियों का है। परन्तु उपरोक्त सभी जन वेद प्रचार करना भी चाहें तो नहीं कर पाते, जो एक ईसाई मिश्नरी कर पाता है, वे उस तरह से नहीं कर पाते इसका कारण है कि हमारे आर्य समाज के संविधान में कार्यपालिका की शक्ति अधिक है, प्रचारकों की शक्ति है ही नहीं। स्वतंत्र रूप से कार्य करने और निर्णय करने की शक्ति उनमें नहीं है। मुझे नहीं लगता कि आर्य समाज में किसी प्रचारक को ऐसी शक्ति मिली हो कि वह वेद् प्रचार के लिए धन व्यय करना चाहे तो कर सके, किसी स्थान पर स्वतंत्रा रूप से जाना चाहे तो कर सके। मेरे यहां नैराबी में ईसाई मिश्नरी को बाईबल का प्रचार करने के लिए अफ्रिका भेजा जाता है, सर्वप्रथम उनकी संस्था पूर्ण रूप से उसके परिवार का ध्यान रखती है, उसके बच्चों की शिक्षा का उत्तरदायित्व उन पर होता है, जहां उनको भेजा जाता है, वहां पर सभी आधुनिक सुविधाएं होती हैं, अर्थात् उस व्यक्ति को कोई चिन्ता नहीं होती फिर वो धर्म का प्रचार करता है, लोगों को अपने धर्म में लाता है। एक अहमदिया संप्रदाय का मिश्नरी अफ्रिका में आता है। उसकी संस्था उसको हर प्रकार की सुविधायें तो देती ही है साथ साथ गरीबों की सहायता करने के लिए धन भी देती है, वो अपनी इच्छा के अनुसार धन व्यय कर सकते हैं।

इसके विपरीत हमारी संस्था है जो उपदेशकों को कुछ सौ रूपये देती है और उनसे मिश्नरी कार्य न करवा एक समाज में पुरोहित बना देती है, और जो वेतन उनको दिया जाता है वो भी उस प्रचारक की जिम्मेदारी होती है कि वो दान के रूप में लोगों से एकत्रित करे। अभी हाल ही में मैं भारत आया था और जालन्धर की एक प्रतिष्ठित समाज में गया। पुरोहित जी को देखकर लगा कि कोई भिखारी है, वो लग ही नहीं रहा था कि किसी समाज का पुरोहित है। मंत्री महोदय उसके साथ व्यवहार कर रहे थे कि जैसा चपरासी के साथ भी आजकल नहीं किया जाता। – ज़रा दो कप चाय तो भिजवा दो, वहां से फाईल ढूंढ कर लाओ, ऐसे शब्द बोलकर उनको संबंधित किया जा रहा था। दुःख का विषय है कि आर्य समाज पुरोहित और प्रचारक को कोई अधिकार नहीं देना चाहती है और यही कारण है कि कोई भी प्रचारक अपनी संतानों को प्रचारक नहीं बनाना चाहता। आज हमारे पास उपदेशक महाविद्यालय टंकारा है जहां से शिक्षित स्नातक आज सर्वत्रा प्रचार के कार्य में लगे हुए हैं और जिम्मेदारी के साथ प्रचार का काम कर रहे हैं।

मुझे प्रसन्नता है कि यहां में नैरोबी में मैंने चारों वेदों के शतक बनाये और उसका अनुवाद अंग्रेजी में किया और आज कोई घर ऐसा नहीं कि जिसमें चारों वेदों के शतक न हों, इतना ही नहीं बल्कि तनजानिया, युगांडा, जम्बिया, बोत्सवाना, आदि अफ्रिकन देशों में भी वैदिक साहित्य को बांटा

जाता है क्योंकि मैं समय समय पर इन देशों की यात्राा करता रहता हूँ। यह सब इसलिये हो पाता है कि मुझे हर प्रकार की सुविधाएं और स्वतंत्रा रूप से कार्य करने की आज्ञा है।

मैं चाहता हूं कि ऋषि बोध अवसर पर हम कोई ऐसी व्यवस्था करें कि योग्य, कर्मठ और जिम्मेदार मिश्नरी टाईप के सुयोग्य प्रचारकों की सेवाएं लें और उनको पूर्ण स्वतंत्राता प्रदान करें कि वो स्वतंत्रा रूप से कार्य कर सकें और उनके परिवार और बच्चों की जिम्मेदारी उस संस्था पर होनी चाहिए। उसके साथ ही इलेक्ट्रोनिक मीडिया तथा प्रिन्ट मीडिया का भी पूरा सहयोग लिया जाए। प्रचारकों को दलगत राजनीति से दूर रखा जाये जैसा कि नैरोबी में होता है शायद यही कारण है कि मैं यहां पिछले 21 वर्षों से कार्य कर रहा हूँ। कमेटियों आती हैं और चली जाती हैं, परन्तु हमें राजनीति से कुछ भी लेना देना नहीं हमें केवल प्रचार करना है और सुविधाएं हमारे पास हैं। यह कार्य सार्वदेशिक सभा को अपने हाथ में लेना चाहिए ताकि विदेशों में प्रचारकों को भेजा जाए और प्रान्तीय सभाओं को देश में कार्य करने के लिए यह जिम्मेदारी लेनी चाहिए।

**(प्रचारक, आर्यसमाज नैरोबी, केन्या, पूर्वी अफ्रीका)**

## मेरा परम सौभाग्य

नारायण बांट रहे थे। वह सबको मुंह–मांगा दान दे रहे थे। मैं दूर एंकात शांत स्थान पर बैठा तटस्थ भाव से यह दृश्य देख रहा था। जिसने जो मांगा उसे वही मिला। जब आखिरी ब्रह्मांड के समस्त प्राणी अपना–अपना मुंह–मांगा दान लेकर चले गए तब नारायण ने मेरी ओर देखा और अपने हिरण्मय हस्त से इशारा कर के मुझे अपने निकट बुलाया।

पगले, तू अलग क्यों बैठा रहा ? अपनी अखिल संपदाएं मैंने अखिल विश्व को बांट दी हैं। तुझे देने के लिए अब यहां कुछ भी शेष नहीं है।

यह जो मेरे सामने रखा है, वह ऋग्वेद है। यह जो मेरे दक्षिण पार्श्व में रखा है, यह यजुर्वेद है। यह जो मेरे वाम पार्श्व में रखा है, यह सामवेद है। यह जो मेरे पीछे रखा है, यह अथर्ववेद है। इन्हें किसी ने नहीं मांगा। केवल ये ही मेरे पास शेष है। तुझे ये चाहिए तो तू इन्हें ले जा।

मेरा परम सौभाग्य है यह कहकर मैंने चारों संहिताओं को उठाया और चदरिया मे लपेट लिया। नारायण ने हिरण्म्य चरणों पर अपना मस्तक टेक कर मैं जाने लगा।

तू क्या करेगा इनका ?

नारायण ये संहिताएं आपके अखिल दिव्य ज्ञानों का और आपकी सृष्टि की अखिल सत्य विद्याओं का दिव्य कोष हैं मैं इन्हें हृदय से लगा कर रखूंगा और अखिल विश्व में इनका प्रचार–प्रसार करूंगा।

'तथास्तु' नारायण ने सस्नेह अपने पुत्र 'विदेह' को आशीर्वाद दिया।

–स्वामी विद्यानन्द विदेह

डॉ. विनोद कुमार मलिक

DII/213, वेस्ट किदवई नगर, नई दिल्ली–110023

# प्रभु देने वाले का कल्याण करते हैं

**डॉ. स्वामी देवव्रत सरस्वती**

हे अग्निदेव! समस्त ब्रह्माण्ड के अ –अ में व्यापक और प्राणों के भी प्राण अ सबके मित्र आग्ने परमेश्वर त्वम् आप यत् जिस हेतु से दाशूषे सर्वस्व दान एवं आत्म–समर्पण करने वाले उपासक के लिए भद्रम् कल्याणकारी सुख, एश्वर्य करिष्यसि प्रदान करते हैं तव इत् तत् वह आपका सत्यम् सत्य, अटलव्रत नियम है।

हे प्रभो। आपने ही तो कहा है – **ईशा वास्यमिदं सर्व ... त्यक्तेन भुञ्जीथाः**

(यजु ४०.२) सभी धन परमात्मा का है, अतः त्यागपूर्वक उसका उपभोग करो। आगे बतलाया है :

**अग्निना रयिमश्रवत् पोषमेव दिवेदिवे। यशसं वीरवत्तमम् ऋ १.१३ ।।**

परमेश्वर की उपासना और भौतिक अग्नि को विविध कला–यन्त्रें में प्रयोग कर सभी आध्यात्मिक एवं भौतिक ऐश्वर्यों की प्राप्ति करो, जो प्रतिदिन वृद्धि को प्राप्त होवें और तुम्हें यश एवं शूरवीरता को देनेवाले हों।

इसके अतिरिक्त– **स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम्। आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चस मह्यं दत्त्वा व्रजत ब्रह्मलोकम्।।**

अथर्व. १६.७१.१ ।। हे मनुष्यों ! मैंने जो सभी अभीष्ट सुखों को प्राप्त कराने वाली इस वेद वाणी का उपदेश दिया है, उसके प्रचार–प्रसार के लिए अपनी सारी आयु, बल, प्रजा, पशु, कीर्ति, धन, आत्मिक शक्ति सभी को लगा दो अर्थात् इन सबको मुझे समर्पित कर ब्रह्मलोक की प्राप्ति करो।

अ हे प्रियतम ! आपकी इस आज्ञा को शिरोधार्य कर हमने अपना सर्वस्व आपके अर्पण कर दिया है। आप तो सब ऐश्वर्यों के स्वामी हैं सो हमारी यह तुच्छ भेंट आपकी प्रजा अर्थात् प्राणिमात्र के उपकार के लिए ही स्वीकार कीजिए। यह धन, सम्पति, भवनादि हमारे थे ही कब? ये सब तो आप के ही हैं। हमने आपके आदेश को शिरोधार्य कर पुरूषार्थ द्वारा इन्हें एकत्रित मात्र कर लिया है।

**मेरा मुझ में कुछ नहीं जो कुछ है सब तोय। तेरा तुझको सौंपता क्या लागे है मोय।**

त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये। हे वेदवाणी के स्वामिन्! यह सब ऐश्वर्य आपका ही है जिसे मैं आपकी प्रजा और जनहित के लिये समर्पित कर रहा हूँ। आप इसे स्वीकार कर मुझे अनुगृहीत कीजिए।

हे अग्ने ! सन्मार्ग प्रदर्शक भगवान् हमने सुना है कि जो तेरा उपासक तेरे दर्शन पाने के लिए अपना सर्वस्व लुटा देता है, उसे तुम मालामाल कर देते हो। **यद दाशुषे त्वमग्ने भद्रं करिष्यिसि** देने वाले का तुम कल्याण करते हो, यह आपका अटल नियम है। जो तुम्हारी प्रजा के लिए भोजन, वस्त्र, अन्न, औषधालय, वापी, कूप, तड़ाग और विद्यालय खुलवाता है, उसे

आप इस लोक और परलोक दोनों में सभी सुख साधनों को देते जाते हो। क्योंकि तुम्हें पता है कि अमुक व्यक्ति का धन परोपकारादि् कार्यों में आपकी प्रजा के हितार्थ व्यय किया जा रहा है।

परन्तु यह तो प्रेयमार्ग है, जिसका फल परलोक में भोग लेने के पश्चात् इस लोक में फिर से जन्म लेना पड़ता है। यह तो सकाम कर्म या सौदागरी हुई। प्रभो! मुझे इस व्यवहार में रूचि नहीं हैं अगले जन्म में कुछ अधिक साधन प्राप्त करने के लिए मैंने अपना सर्वस्व दाव पर नहीं लगाया था। मेरा उद्देश्य तो इन भौतिक ऐश्वर्यों को प्राप्त न करे आपके दर्शन लाभ करतना है। योगदर्शन में स्थैर्येजन्मकथान्ता सम्बोधः (योग. २.३६) अर्थात् अपरिग्रह की सिद्धि हो हाने पर पूर्व जन्मों का ज्ञान हो जाता है। हे भगवन्! मुझे इतने जान लेने मात्र से ही सन्तोष नहीं है। मैं जिसके जान लेने पर अन्य किसी वस्तु को जानने की इच्छा ही नहीं रहती, उस ज्ञान की आशा लगाये बैठा हूँ। जब सामान्य भौतिक पदार्थों का दान करनेवाले जनों का आप कल्याण करते हो और यह आपका व्रत है तो मैंने –

मुझे आशा ही नहीं, पूर्ण विश्वास है कि तेरे दर पर झोली लेकर आये इस याचक को आप खाली हाथ नहीं लौटायेंगे और मेरी झोली को भर मेरी जन्म–जन्म की प्यास को मिटा देंगे।

हे प्रभो! मैंने अपना सर्वस्व तुम्हारे अर्पण किया है। कुछ लौकिक सुख, सम्पत्ति, मान–सम्मान पाने के लिये नहीं। मुझे तो वह धन चाहिये जिसे पा लेने के पश्चात् और कुछ प्राप्त करने की इच्छा नहीं रहती। जिसके सामने संसार के सारे वैभव हेय लगते हैं।

मोती मिला हे मुझको जीवन के मानसर में।
कंकर बटोरने की क्यों कामना करूं मैं।

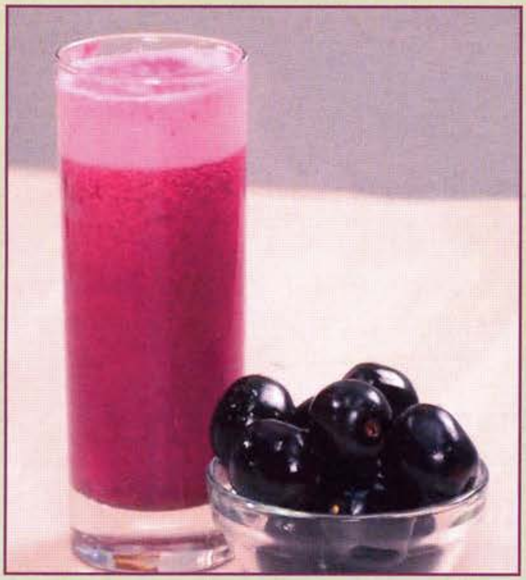
## सभी सम्प्रदाय समान रूप से सम्माननीय है

एक ईसाई पादरी सदा सनातन धर्म को बुराई करता रहता था, वह भी शिक्षा–संस्था में। एक दिन एक बालक कक्षा में खड़ा हो गया और पूछने लगा कि क्या आपका ईसाई मज़हब दूसरे मतों की निन्दा करना सिखाता है। इस पर पादरी चिढ़ गया और बालक से पूछने लगा – क्या तुम्हारा हिन्दू धर्म दूसरों की तारीफ करता है।' बालक ने सौम्यतापूर्ण साहस से उत्तर दिया – 'हां, हमारा धर्म सभी सम्प्रदायों को समान रूप से सम्माननीय मानता है। गीता में भगवान् कृष्ण ने कहा है कि उपासना के मार्ग अनेक हो सकते हैं। किन्तु गन्तव्य और मन्तव्य एक है। अतः सभी मार्ग सही हैं। यह सुनकर पादरी शान्त हो गया। पादरी को निरूत्तर करने वाला वह बालक आगे चल कर प्रसिद्ध दार्शनिक डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् के रूप में प्रसिद्ध हुआ और भारत का राष्ट्रपति भी बना।

**–डॉ. माला मिश्र**

# केवल फल ही नहीं औषधि भी है – जामुन

- स्मरण शक्तिवर्धक – मस्तिष्क की कोशिकाओं की क्षमता घटने से स्मरणशक्ति कमजोर हो जाती है। जामुन में एंटी ऑक्सीडेन्ट्स विशेष रूप से फ्लेबोनायड्स मिलते हैं जो स्मरण–शक्ति ठीक रखने में सहायक है।
- आग से जले के सफेद दागों पर जामुन के पत्तों का प्रतिदिन लेप करने से दाग ठीक हो जाते हैं।
- जामुन खाने से चेहरे के मुँहासे मिट जाते हैं। इसकी गुठलियों को पानी में डालकर, पीसकर चेहरे पर लेप करके आधे घंटे बाद धोने से मुँहासों से छुटकारा मिलेगा।
- जामुन का चूर्ण और मिश्री (पिसी) करीब 15 ग्राम की मात्रा में प्रातः सायं दूध के साथ लेने से हर प्रकार की कमजोरी दूर होती है।
- मधुमेह के रोगियों को हर रोज 150 ग्राम जामुन खाना चाहिए। जामुन के नियमित सेवन से रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित किया जा सकता है।
- होम्योपैथी में मधुमेह के लिए जामुन का रस सीजीजीयम जेम्बोलिनम मदर टिंचर के नाम से काम में लिया जाता है। तीन बार जामुन की गुठली का चूर्ण एक–एक चम्मच सुबह–दोपहर–शाम पानी के साथ लेने से शर्करा आना ठीक हो जाता है। इसके साथ ही आम की गुठली का चूर्ण तीन–तीन ग्राम की मात्रा में पानी से लें।
- जामुन (ब्लैकबेरी) की गुठली मधुमेह के लिए रामबाण है। गुठली का पाउडर निर्धारित मात्रा में ही लें, अधिक मात्रा में लेना हानिप्रद है।
- जामुन खाना खाने के बाद खायें। तथा इसके सेवन से दो घंटे पूर्व व पश्चात् तक दूध नहीं पियें। दो घंटे के बाद ही दूध पियें।
- ब्लैकबेरी में आयरन होता है जो रक्त के लिए काफी जरुरी तत्व होता है।
- हृदय रोगों में भी इसका सेवन लाभदायक है।
- अगर शरीर पर कोई फफोला, जलन, घाव हो जाते हैं तो इसकी गुठली पानी में पीसकर रोजाना दो बार लगाने से ये घाव ठीक हो जाते हैं
- 200 ग्राम ब्लैकबेरी एक गिलास उबलते हुए पानी में डालकर कुछ देर उबालें। फिर उतार कर ठंडा होने दें। इसी पानी में उन्हें मथकर, छानकर एक चम्मच शहद मिलाकर हर रोज तीन बार पियें। इससे शरीर का दुबलापन और मधुमेह रोग में लाभ होता है।
- जामुनों को धूप में सुखाकर पीस लें। इस पाउडर की तीन चम्मच हर रोज तीन बार पानी के साथ लेने से भी मधुमेह में लाभ होता है।
- पेट की बीमारियों में ब्लैकबेरी लाभदायक है। पेट दर्द, दस्त होने पर इसके रस में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए।
- अपच होने पर 100 ग्राम ब्लैकबेरी पर नमक डालकर हर रोज खायें। एक कप पानी में एक चम्मच ब्लैकबेरी का सिरका डालकर हर रोज



तीन बार पियें। इससे पेट के प्रायः सभी सामान्य रोग ठीक हो जाते हैं। भूख अच्छी लगती है।

- पेट दर्द होने पर एक कप पानी में एक चम्मच जामुन का सिरका, जरा–सा काला नमक मिलाकर पियें।
- बार–बार होने वाले दस्तों में जामुन के कोमल पत्तों का दस ग्राम रस लेकर थोड़े से शहद में मिलाकर दिन में तीन बार लेने से काफी लाभ होता है। केवल इसका रस पीने से भी दस्त बन्द हो जाते हैं।
- फोड़े–फुसी, मुंहासे हों तो हर रोज दो सौ ग्राम ब्लैकबेरी खायें। गुठली दूध में पीसकर लगायें।
- दाँतों के रोग – यदि आपके दाँतों में दर्द है, रक्त निकलता है, दाँत हिलते हैं, मसूड़े फूलते हैं तो 50 ग्राम ब्लैकबेरी के नये मुलायम, कच्चे पत्ते टुकड़े करके चौथाई चम्मच पिसी कालीमिर्च दो गिलास पानी में उबालकर, छानकर हर रोज दो बार कुल्ले करें। इसकी छाल बारीक पीस कर हर रोज मंजन करें।
- मुंह के छाले – जामुन के 40 नरम पत्तों को पीसकर एक गिलास पानी में घोल लें, छानकर कुल्ले व गरारे करें, मुँह के छाले बहुत जल्दी ठीक हो जायेंगे। इसको खाने से भी छाले ठीक हो जाते हैं। पानी में सिरका डालकर भी कुल्ले कर सकते हैं।
- जामुन का शर्बत पीने से थकान दूर होकर ताजगी अनुभव होती है
- जामुन का सिरका सौंदयवर्धक होता है। इसको नियमित पीने से स्त्री, पुरुष, बच्चों का सौन्दर्य बढ़ता है। एक कप पानी में एक चम्मच सिरका मिलाकर पियें। इसमें खून को साफ करने वाले कई गुण होते हैं।
- सिरका स्वाद में खट्टा होता है। अतः सिरके को पीने योग्य बनाने के लिए आवश्यकतानुसार पानी मिलायें। इससे भूख बढ़ती है और पुराने पेट के रोग भी ठीक हो जाते हैं। कमजोरी दूर होती है। इसका सिरका बाजार में भी मिलता है।
- जामुन का रस निकालने की विधि – जामुनों को दो घंटे पानी में पड़ी रखने के बाद गुठलियाँ निकाल कर रस निकालें।
- **सावधानी – जामुन को खाली पेट खाना अच्छा नहीं है। इसको खाना खाने के बाद लेना लाभदायक है। इसको ज्यादा मात्रा में खाने से हानि होती है।**

**प्रथम नमस्ते परमपिता को, जिसने जगत् रचाया है।**
**द्वितीय नमस्ते मात-पिता को, जिसने गोद खिलाया है।।**
**तृतीय नमस्ते प्यारे ऋषि को, वेदों का ज्ञान कराया है।**
**चतुर्थ नमस्ते आप सभी को, आपका दर्शन पाया है।।**

# स्नान का महत्व

– वैद्य कपिल देव शर्मा

स्नान करने से शरीर में पवित्रता आती है, यह शुक्रवर्धक व आयु के लिए हितकर है। यह श्रम स्वेद व मल को दूर करता है तथा शरीर में बल व ओज को बढ़ाता है।

महर्षि आत्रेय के वचन आज के आधुनिक एवं फैशन परस्त उन लोगों के लिए आंखे खोलने वाले जो स्नान का महत्व न समझते हुए स्नान करने से कतराते हैं। स्नान की महत्ता रोगहरण व स्वस्थवृत दोनों ही दृष्टि से आयुर्वेदिक ग्रन्थों में समयानुसार स्वीकार की गई है।

**निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकण्डतृषाहम्।**
**हृद्यं मलहरं श्रेष्ठ सर्वेन्द्रियविशोधनम्।।**
**तन्द्रा पापानाशमनं तुष्टिदं पुसत्ववर्धनम्।**
**रक्त प्रसादनं चापि स्नानमग्नेश्चदीपनम्।।**

अर्थात, स्नान – निद्रा, दाह, श्रम, स्वेद, कण्डु व तृष्णा को हरने वाला है तथा यह हृद्य, मल हर व सर्व इन्द्रियों का शोधन करने का श्रेष्ठ साधन है, यह तन्द्रा व पापों को हरने वाला व पुंसत्ववर्धक है, रक्त का प्रसादन करता है व अग्नि को दीप्त करता है।

**प्रातः काल स्नान का महत्व** : स्नान के अतिरिक्त आयुर्वेद के ग्रन्थों में प्रातःकाल स्नान को पापनाशक, बुरे स्वपनों को नष्ट करने वाला, पवित्रताकारक, मलनाशक व मलशोधक, तेजवर्धक, रूप को निखारने वाला शारीरिक एवं मुख शोधक, सुखवर्धक, जटराग्नि दीपक व थकावट को दूर करने वाला होता है।

**स्नान का भेदानुसार गुण** : स्नान शीतल जल व उष्ण जल के अनुसार दो प्रकार के होते हैं।

उष्ण जल से स्नान करने के लाभ : शीत ऋतु में उष्ण जल से स्नान किया जा सकता है। उष्ण जल को सिर पर डाल कर स्नान कर नेत्रों के लिए सर्वथा अहितकार है अर्थात् गरम जल को सिर पर सीधे न डालें। कफ व वायु के प्रकाप मे रोग के बलाबल को जानकर औषधि के दृष्टिकोण से आवश्यक होत को उष्ण जल को सिर पर डालकर स्नान कर सकते हैं । उष्ण जल विशेषतः उष्ण काल में पित्त एवं रक्त को बढ़ाता है।

**शीतल जल से स्नान** : ग्रीष्म ऋतु मे शीतल जल से स्नान करना चाहिए। ठंडे जल को सिर पर डाल कर स्नान करना नेत्रों के लिए हितकर है। ठण्डा जल विशेषतः शीत काल में कफ व वायु की प्रकुपित करता है।

**स्नान निषेधः** अतिसार, ज्वर, कर्णशूल, वायु रोग, अफारा अरूचि (मन्दाग्नि) प्रतिश्याय, अजीर्ण और भोजन के बाद स्नान करने का निषेध है।

# सुभाषितामृत

संकलयित्री – निर्मल रहेजा
ट्रस्टी – कृ.म.गा.सं.

1. सुलभा रम्यते लोके दुर्लभा हि गुणार्जनम!

– किरात 11–11

लोक में सुन्दरता सुलभ है।
किन्तु गुणार्जन दुर्लभ है।।

2. उपकार परः स्वभावतः सततम् सर्वजनस्य सज्जनः

किरात – 9–148

सांसरिक भोग उपर से ही रमणीय होते हैं परिणाम में दुखद होते हैं''

4. कामाः कष्टा हि शत्रवः

किरात–11–35

''कामना ही कष्टदायी शत्रु है।''

5. यस्यमिनन्दन्ति द्विषोऽपिस एव ही पुमान।

जिसका शत्रु भी सम्मान करते हैं वे ही निश्चय से पुरूष हैं

6. पलायन्ते कृतध्वसा नाहवासन शालिनः

–किरात 11–78

''सभी सत्पुरूष शत्रुओं के आक्रान्त होने पर संग्राम से नहीं भागते हैं''

7. अशुच्यभापि रोष निसर्गादेव भेषजम् शुपालक 11–9

''अरूचिकर औषध भी स्वभावतः रोगनाशक होता है।''

8. किमिवास्ति यत्र सुकदंनः मनस्लिमिः

– किरात – 12:6

''मनस्चियों के लिये क्या सुकर नहीं है''

9. किमिवास्ति यदत्रतयस्यात् सु दुष्करं

– किरात – 12–29

''कौन ऐसा कार्य है जो तपस्या से सिद्ध नहीं होता

10. अमृतायते हि सुतपमः सुकर्मणात

–किरात – 12–14

''सुकर्मियों का तप अमृत के समान होता है।

11. परम लाभमरातियभ्

– किरात 13:12

''शत्रुओं का विनाश करना परम लाभ कहा गया है।''

12. विधिनेवार्थमुदीरिं प्रयत्न :

–किरात – 13–28

''विधि से साधित कार्य को अपने प्रयत्न आसानी से कर देता है।''

13. केन नास्तु विनयः सतांप्रियः

– किरात – 13–44

''सज्जनों विनय किसे प्रिय नहीं होती।''

14. संवृणोति खलु दोषमज्ञता

– किरात – 13–63

''अज्ञता दोष को छिपा देती है।''

15. दिशत्यपयं हि सताभतिक्रमः

– किरात – 14–9

''सज्जनों की अवहेलना बहुत ही हानिकारक होती है।

# स्वास्थ्य जीवन जीने की कला के 21 सूत्र

—योगी स्वामी रामदेव जी महाराज

1. जल्दी सोयें और जल्दी उठें। प्रतिदिन सूर्योदय से डेढ़ घंटा पूर्व उठें।
2. प्रातः मुँह में पानी भरकर ठण्डे जल से आँखों में छींटे मारें। अँगूठे से गले में स्थित तालू की सफाई करने से आँख, कान, नाक एवं गले के रोग नहीं होते हैं। दाई नासिका व बाई नासिका प्रेशर देकर साफर करें। दोपहर व रात के खाने के बाद नासिक प्रेशर देकर साफ करें।
3. शौच करते समय दाँतों को भींचकर रखने से दाँत हिलते नहीं हैं। नमक, हल्दी व सरसों का तेल दंत मंजन के लिए सर्वोत्तम है।
4. प्रातः उठकर 2–3 गिलास गुनगुना पानी पीयें। पानी में आधा नींबू कर रस एवं एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से विशेष लाभ होता है। सुबह खाली पेट चाव व कॉफी का सेवन न करें। नशीले पदार्थों के सेवन से धन और स्वास्थ्य दोनो से हाथ धोना पड़ता है। पाँच गिरी बादाम, एक पीस आंवला का मुरब्बा, एक गिलास नींबू पानी सुबह नाश्ते में लें।
5. नाश्ते में हल्का रेशेयुक्त खाद्य, अंकुरित अन्न, फलों व दलिये का इस्तेमाल करें, तली हुई चीजें या ब्रेड का सेवन न करें।
6. दिन में कम से कम 8 से 12 गिलास पानी जरूर पियें। पानी बैठकर पियें, खड़े होकर पानी पीने से घुटने का दर्द होता है।
7. दोपहर के खाने मे दही, छाछ, मट्ठा, लस्सी व पौष्टिक एवं रेशेयुक्त खाद्यों का प्रयोग करें। रात्रि के भोजन में दही न लें।
8. खाने के दौरान पानी न लें। खाने के आधा घंटा पहले तथा आधा घंटे बाद पानी का सेवन करें। पानी घूंट–घूंट करके पीयें।
9. मेथी के लड्डू, अन्नानास का सेवन और चुकन्दर खाने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
10. भोजन में हरी सब्जी व सलाद का अधिक से अधिक प्रयोग करें। अधिक गर्म और ठंडी वस्तुएँ पाचन क्रिया के लिए हानिकारक हैं।
11. रात का खाना सोने से 2 घंटे पहले खाएं, खाने के बाद थोड़ी चहलकदमी करें, यदि रात को दूध पियें तो सोने से एक घंटा पहले दूध पिये। खाने के तुरन्त बाद न लेंटे। बिना तकिये के सोने से हृदय और मस्तिष्क मजबूत होता है।
12. सब्जियों में सीताफल, मिठाई में पेठा व फलों में पपीते, दालों में मूँग साबुत का सेवन सर्वोत्तम है।
13. दही–केला, दूध–केला, दूध–खजूर और दूध–अश्वगंधा का चूरण का सेवन करने से वजन तथा शरीर की शक्ति बढ़ती है।
14. कच्चे घीये का रस व कच्चे पेठे (जिसकी मिठाई बनती है) का रस में काला नमक व नींबू डालकर पीना सर्वोत्तम है।
15. चुकन्दर का रस, गाजर का रस, टमाटर का रस, कच्चे घिये का रस शारीरिक दुर्बलता को दूर करता है।
16. 4 चम्मच आँवला रस, 4 चम्मच एलोविरा रस गुनगुने पानी में या कच्चे घीये के रस के साथ लें।
17. एक गिलास गाजर का जूस या एक गिलास चुकुन्दर का जूस या एक गिलास अनार का जूस का सेवन पथरी के रोगियों के लिए सर्वोत्तम टॉनिक है। हल्दी, पालक व अदरक का सूप रात्रि के समय पिया करें। शरीर के लिए उत्तम है।
18. हल्दी–दूध, अदरक–दूध, लहसुन–दूध का सेवन हड्डियों का दर्द तथा आर्थराइटिस के रोगियों के लिए सर्वोत्तम टॉनिक है।
19. आलस्य, भूख, कामवासना (सेक्स) तथा नींद का जितना बुलाएंगे उतना ज्यादा नज़दीक आयेंगे। इनसे दूरी बनायें रखें।
20. आलू के चिप्स, पेप्सी कोला, कोका कोला, बर्गर, पिज्जा न खायें, चाय छोड़े, नशा न करें।
21. भूने हुए काले चने छिलका सहित, स्वदेशी नमकीन, गन्ने का रस, छाछ, नींबू पानी, आम का पन्ना, जलजीरा, ताजे फलों का रस का सेवन करें।

हर रोज पसीना निकालें, हल्का व्यायाम आसन व प्रणायाम् करने को काई बीमारी नजदीक नहीं आयेगी।

# स्वर्गीया माता कृष्णा रहेजा जी का प्रिय भजन

आओ बहिनों यज्ञ करें, आओ भाइयों यज्ञ करें।
आओ बहिनों वेद पढ़े, आओ भाइयों वेद पढ़े।
प्रभु ने यह संसार रचाया, जीवन का सब सार बताया।
उन वेदों को पढ़ कर सारे, उस पे हम अमल करें।।
आओ बहिनों वेद पढ़े, आओ भाइयों वेद पढ़े।
ऋषि दयानन्द ने फिर आकर, वेदों की वाणी को गुँजाकर।
हम सबको जीना सिखलाकर, आओ वह संदेश पढ़े।।
आओ बहिनों वेद पढ़े, आओ भाइयों वेद पढ़े।
फिर प्रभु आश्रित जी थे आये, घर–घर अन्दर यज्ञ कराये।
घर–घर वेद संदेश पहुंचाए, आओ उस पर ध्यान धरे।।
आओ बहिनों वेद पढ़े, आओ भाइयों वेद पढ़े।
वेदों का पढ़ना–पढ़ाना, वेदों का सुनना–सुनाना।
जीवन को है कंचन बनाना, अपना भी है वचन निभाना।।
आओ बहिनों वेद पढ़े, आओ भाइयों वेद पढ़े।
सच्ची है यह प्रभु की वाणी, ऋषि–मुनियों ने है मानी।
बड़ी विचित्र है इसकी कहानी, उसी का ही गुनगान करें।
आओ बहिनों वेद पढ़े, आओ भाइयों वेद पढ़े।

# आहुति स्वीकार करो

—आचार्य अभयदेव विद्यालंकार

**स त्वं नो अग्नेऽवमो भवोती**
**नेदिष्ठो अस्या उषसो व्युष्टौ।**
**अवयक्ष्व नो वरूणं रराणो**
**वीहि मृळकं सुहवो न एधि।।**
**– ऋ. 4.1.5 यजु. 21.4**
**ऋषिः– वामदेवः।।**
**देवता–अग्निः।।**
**छन्दः त्रिष्टुप्।।**

विनय – हे अग्ने! हम तुम्हें पुकार रहे हैं। आज हम तुम्हें अपने पाप बन्धन से छुटकारा पाने के लिए पुकार रहे हैं। तुम अपनी रक्षा के साथ आओ। हमारे रक्षक बनो। तुम बेश सब प्रकार से पर हो, परन्तु हमारी रक्षा के लिए अवम हो जाओ, नीचे उतर आओ – हमें अपनी निकटता का अनुभव कराओ। हम पतितों की रक्षा के लिए तुम्हारा अवम होना आवश्यक है। यह देखो, उषा का उदय हो रहा है, एक नये दिन का प्रारम्भ हो रहा है, हमारे लिए एक नवीन प्रकाश के पानी का समय आ रहा है। इस शुभ प्रभात में तो हे अग्ने! तुम हमारे निकटतम हो जाओ, आकर हमें अपनाओं। हम तुम्हें न जाने कब से रिझाने का यंत्र कर रहे हैं। त्या, तप, संयम, निमय आदि तुम्हारे प्रेम के पाने का कोई साधन हमने बाकी नहीं छोड़ा है। आज तो हम अपने पवित्र आत्मबलिदान की भेंट हाथ मं लेकर तुम्हे पुकार रहे हैं। क्या हमारे इस सुन्दर महान् बलिदान से भी तुम प्रसन्न न होओगे? हमारी इस सुखदायी आत्महुति को तो, हे अग्ने! तुम अवश्य स्वीकार करो। अब तो प्रसन्न होओ और रामायण होते हुए आज तो हमारे इस पाप बन्धन को काट गिराओ और इस प्रकार हमारे इस यजन को सफल कर दो। पुकारते–पुकारते बहुत समय हो गया है। अब तो, हे अग्ने! तुम हमारे लिए सुगमता से बुलाने योग्य हो जाओ, हमारी पुकार पर आ–जानेवाले हो जाओ। आओ, हे अग्ने! आओ, यह आहुति स्वीकार कर हमारे बन्धन छुड़ाओ।

**शब्दार्थ** – अग्ने = हे अग्ने ! **सः** = वह प्रसिद्ध **त्वम्** = तुम **नः** = हमारे लिए ऊती = अपने रक्षण के साथ **अवमः** = नीचे उतरे हुए नज़दीक भव = हो जाओ **अस्या** : = इस **उषसः** व्युष्टौ = उषा के उदयकाल में, नवप्रकाश – प्राप्ति के समय में **नेदिष्ठः** = हमारे अत्यन्त निकट हो जाओ। **रराणः** = प्रसन्न, रममाण होते हुए नः = हमारे **वरूणम्** = वरूण–पाश को, पाश–बन्धन को **अवयक्ष्व** = यजन द्वारा काट दो, नष्ट कर दो। **मृळीकम्** = [हमारी इस] सुखदायक हवि को वीहि = स्वीकार करो , **नः** = हमारे लिए **सुहवः** = सुगमता से, बुलाने योग्य **एधि** = हो जाओ।

## परमपुरुष परमात्मा

जो सबको शिक्षा देने हारा, सूक्ष्म से सूक्ष्म, स्वप्रकाशस्वरूप, समाधिस्थ, बुद्धि से जानने योग्य है, उसको परमपुरुष जानना चाहिए।

—महर्षि दयानन्द सरस्वती

# मातृभूमि के उपासक सुभाष चन्द्र बोस

—कृष्ण वोहरा, सिरसा

आजादी के महानायक नेताजी सुभाष चन्द्र बोस का 114वां जन्मदिन पूरे देश में हर्षोल्लास से मनाया जा रहा है। बिटेन के प्रधानमत्री लार्ड एटली के समय में ही भारत को स्वतंत्र करने का निर्णय लिया गया था। उनका यह कथन है कि नेताजी सुभाष चन्द्र बोस और उनके नेतृत्व में आजाद हिन्द फौज ने ब्रिटेन सरकार को इतना आतंकित कर दिया कि भारत को स्वतंत्र करने के अतिरिक्त कोई विकल्प ही नहीं बचा था। आजाद हिन्द् फौज के कारण भारत का थल और जल सेना में ब्रिटिश सरकार के प्रति विद्रोह की भावना पैदा हो गई थी। इसीलिए यह निर्णय लिया गया कि भारत के स्वतंत्र करने में ही ब्रिटेन सरकार की भलाई है। आज पूरे देश में आजादी के इस महानायक को याद किया जा रहा है जिसने राष्ट्र के लिए सर्वस्व अर्पित कर दिया।

फरवरी 1947 ई. में ब्रिटेन के हाऊस ऑफ कॉमन्स ने सर्वसम्मति से प्रस्ताव पारित किया कि ब्रिटेन भारतीयों को शीघ्र ही स्वतंत्रता दे देगा क्योंकि 20 जनवरी 1947 को कराची में भारतीय वायुसेना के द्वारा प्रारम्भ में की गई हड़ताल लाहौर, मुम्बई और दिल्ली में फैल चुकी थी। यह हड़ताल आजाद हिन्द फौज के समर्थन में थी। इतना ही नहीं बल्कि 29 फरवरी 1947 को मुम्बई में नौसेना के 5000 जवानों द्वारा आजाद हिन्द फौज के बिल्ले लगाकर सार्वजनिक प्रदर्शन किया गया था। कोलकाता, दिल्ली, मद्रास में भी विद्रोह के संकेत मिल रहे थे। इन सब घटनाओं से ब्रिटेन सरकार भयभीत थी। उसे भय था कि कहीं 1857 की क्रान्ति की पुनरावृत्ति न हो जाए और हजारों की संख्या में अंग्रेज अधिकारियों की हत्या न हो जाए। इसलिए ब्रिटेन सरकार ने भारत को शीघ्र ही स्वतंत्र करने का ऐलान किया। यह सब आजाद हिन्द फौज की बढ़ रही शक्ति के कारण हुआ। सुप्रसिद्ध इतिहासकार प्रोफेसर आर.सी. मजूमदार ने अपने ग्रंथ 'भारत मं स्वाधीनता इतिहास खण्ड–3' के पृष्ठ 610 पर लिखा है कि नेता जी सुभाषचन्द्र बोस का स्वतंत्रता प्राप्ति में योगदान महात्मा गांधी से किसी प्रकार कम नहीं था। संभवतः वह उससे अधिक महत्वपूर्ण था।

23 फरवरी 1897 को उड़ीसा प्रान्त के कटक नगर में जानकीनाथ बोस के घर वीर सुभाष का जन्म हुआ। माता प्रभावती ने राष्ट्र भक्ति के संस्कारों से इस बालक को पल्लवित किया। यह प्रतिभावान बालक मैट्रिक की परीक्षा में प्रान्त भर में द्वितीय स्थान पर रहा। 1916 में प्रेसीडेंसी कालेज

कोलकाता से उस समय सुभाष को निष्काषित कर दिया गया। जब वह बी.ए. का विद्यार्थी था। वर्ष 1919 में दसने दर्शनशास्त्र में प्रथम श्रेणी में बी.ए. (आनर्स) की उपाधि कोलकाता विश्वविद्यालय से प्राप्त की। माता–पिता ने उच्च शिक्षा के लिए सुभाष चन्द्र बोस को इंग्लैण्ड भेज दिया। जुलाई 1920 में केवल आठ मास के अध्ययन के बाद आई.सी.एस. की प्रतियोगात्मक परीक्षा पास की और मेरिट–सूची में चतुर्थ स्थान प्राप्त किया। किन्तु ब्रिटिश शासन की पराधीनता की सोच के कारण अप्रैन 1921 में इंग्लैण्ड में रहते हुए त्याग पत्र दे दिया।

जुलाई 1921 में सुभाष चन्द्र बोस भारत आ गए। यहां उनकी भेंट महात्मा गांधी से हुई लेकिन विचारों की भिन्नता के कारण वे कोलकाता में देशबन्धु चितरंजन दास से मिले। उनके विचारों से इतने प्रभावित हुए कि सदा के लिए उनके निष्ठावान अनुयायी बन गए। भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के कार्यकर्ता के रूप में सुभाष बोस ने आजादी के आन्दोलन में भाग लिया। अनेक बार जेल गए। धीरे–धीरे वे राष्ट्रनेता बन गए। ब्रिटिश सरकार ने इन्हें इनके निवास पर नजरबंद कर दिया लेकिन 17 जनवरी 1941 को घर से फरार हो गए। जियाऊद्दीन पठान के रूप में वह पेशावर काबुल होते हुए जर्मनी पहुंचे और फिर जापान की राजधानी टोक्यो पहुँचें। यहां उनकी भेंट रास बिहारी बोस से हुई। आजाद हिन्द फौज का पुनर्गठन किया गया। इस फौज ने कोहिमा और इम्फाल के रास्ते ब्रिटिश भारत पर आक्रमण किया। 23 अगस्त 1945 को विमान दुर्धटना में सुभाष चन्द्र बोस का निधन हुआ था या नहीं यहां संशय है

**कोटि–कोटि नमन मातृभूमि के उपासक को**
**मन समर्पित, तन समर्पित और यह जीवन समर्पित।**
**चाहता हूं मातृ भू, तुझको अभी कुछ और भी दूं।**

# दिल फिट तो लाइफ हिट

सांस फूलना अक्सर अस्थमा या दमे की बीमारी का सूचक होता है। अगर आपकी सांस सिर्फ तेज चलने और एक्सरसाइज करते समय फूलती है, तो ये दिल की बीमारी की वजह से है। खानापान में बदलाव करके दिल की बीमारियों पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है।

**क्या करें**

- धूम्रपान से दूर रहें।
- वजन नियंत्रित रखें। सही वजन के लिए अपनी लंबाई को सेंटीमीटर में नापिए और उसमे से 100 घटा दीजिए। मसलन आपकी हाइट है 170 सेंटीमीटर है तो उसमें से 100 घटाने के बाद बचा 701 यानी आपका वजन 70 से ऊपर नहीं होना चाहिए।
- कमर की चौड़ाई भी सही होनी चाहिए। महिलाओं की कमर 85 सेंटीमीटर और पुरूषों कीकमर 95 सेंटीमीटर नहीं होना चाहिए।
- तनाव से दूर रहें। यह दिल की बीमारी को खुला आमंत्रण है।
- तली–भुनी चीजों से परहेज करें।
- पैदल चलना या स्वीमिंग जैसी एक्सरसाइज नियमित रूप से करें।

# कर्मों का फल

– श्री हरिशचन्द्र वर्मा 'वैदिक'

सुख–दुःख संसारिक होने से क्षणिक और परिवर्तनशील होता है। यह सुख–दुःख अनेक कार्य–कारणों के द्वारा प्राप्त होता है। कर्म तीन प्रकार का होता है। 1. शरीर से जो कर्म किया जाता है वह शारीरिक 2. मन से जो चिन्ता भावना और दुर्भावना किया जाता है वह मानसिक और ईश्वर के प्रति जो योग, यज्ञ, ध्यान, उपासना किया जाता है वह आध्यात्मिक कर्म है। इसके अलावा मानसिक सुख–दुःख को आध्यात्मिक/अतिशीत, गर्मी, वर्षा और वायु, जल प्रदूषण से जो सर्दी जुकाम होता है वह आधिभौतिक और जो कीड़े–मकोड़े, सर्प बिच्छु के काटने तथा वज्रपातत, भूंकप, बाढ़, सुनामी से जो दुःख और मृत्यु होता है। उसे आधिदैनिक ताप कहते हैं। इन तीनों पर मानव कर्म का ही प्रभाव पड़ता है। उनके स्वाभाविक नियम में जब मनुष्य कल–कारखानों को धुयें तथा गन्दगी आदि से प्रदूषण फैलाकर उन देवी शक्तियों से छेड़खानी करता है। तभी अधिकतर बिजली के गिरने प्राकृतिक योग फैलने लगता है, जिनके प्रकोप से अनेक नुकसान और लोग मारे जाते हैं। इस प्रकार संसार के सभी लोग अपने–अपने पूर्व एवं वर्तमान कर्मों के द्वारा किसी न किसी दुःखों से पीड़ित रहते हैं।

जो भी कोई कर्म करता है उसका फल दो प्रकार का होता है। एक स्थूल और दूसरा सूक्ष्म/स्थूल फल–मेहनत, मजदूरी अथवा मुनाफा, एक दिन, या सप्ताह अथवा वर्ष में अवश्य मिलता है। अच्छे नियत से किया गया कर्म का संस्कार आत्मा पर अच्छज्ञ ही पड़ता है। पर जिस स्वार्थ, रिश्वत, भ्रष्टाचार अथवा कालाधन कमाया जाता है उस स्तेय का अनुचित संस्कार उसके आत्मा को अच्छादित करता रहता है।

इस प्रकार कामवासना में अंधा होकर जो लड़कियों का बलात्कार अथवा यौन–शोषण करता है। इस पाप कर्म का भी संस्कार उसका आत्मा को मलीन कर देता है और जब पकड़ा जाता है तब न्यायालय से उसे दण्ड अवश्य मिलता है, पर उसका संस्कार नहीं घुलता वह तभी छूटता है जब वह ऐसे पाप कर्मों से बिल्कुल पृथक हो जाता है। भ्रूण हत्या भी महापाप है ऐसे कुकर्म करने वालों का आत्मा पर पड़े अन्यायय के संस्कार कभी मिटते नहीं है जब तक कि दुष्कर्म न करने का संकल्प ले लेते।

आज संसार इतना हिंसक हो गया है कि वह हिंसक जानवरों से भी बढ़ गया है, ऐसे लोग मरने के बाद उनकी आत्मा हिंसक योनि नहीं जाती है। क्यों शराबी के यहां, जुडहाड़ी के यहां और चोर, चोरों के यहां जाना। किन्तु ये शराबी, जुहाड़ी, चोर कभी भी अच्छे भद्र मनुष्य के यहां जाना अच्छानहीं समझते। कोई भी अपराधी जिनके कुकर्मों के संस्कार से आत्मा मलीन हो गया है अथवा समाज में बदनाम हो गया है, जब मनुष्य बुरे कर्मों को छोड़कर अच्छे कर्म करने लग जाता है, तब क्रमशः उसके आम व्यवहार से, उसके आत्मा पर पड़े बुरे संस्कार भी नष्ट होने लग जाते हैं।

तात्पर्य यह है कि जीवन में कर्मानुसार जैसा जिसका आत्मा पर संस्कार पड़ा रहता है उसे ईश्वरीय न्याय व्यवस्था के अनुसार उसी योनि में जन्म लेना पड़ता है। जैसे हिंसा, अहिंसा में भेद है वैसे ही अपराध में भी अन्तर है। अदृश्य, कृमिकीट, मक्खी, मल, मच्छर, रोग फैलाने वालों और उड़ने, रेंगने वाले जितने हिंसक जीव है उन्हें मारने में कोई हिंसा नहीं है। पर पशु–पक्षी उपकारक प्राणियों कोमारने में हिंसा है। इससे

बढ़कर, हिंसा और पाप गुरू, बालक, नारी, वृद्ध और वेद विद्या के ज्ञाता है कि जिन्हें कभी नहीं मारना चाहिए। परन्तु यदि मानव आतंकवादी और हत्यारा है और जिनको मार देने से हजारों निरपराध मनुष्यों की रक्षा होती है उसे तुरन्त मार देना ही अहिंसा धर्म का पालन है। इसके अलावा भूख से तंग आकर स्तेय का उतना बड़ा अपराधीन ही होता जितना की सम्पत्तिशीन भ्रष्टाचारी होते हैं।

इस प्रकार पाप और पुष्प कर्मों में अन्तर होता है। मनुष्य को जहां तक हो सके किसी दूसरे को दुःखी करके स्वयं को सुखी न समझें। अच्छे कर्म और न्यायपूर्वक भोग करें। अपनी आत्मा की आवाज को सुने अवहेलना न करें। लोभ वश कोई अनुचित कर्म न करें।

मनुष्य जैसे स्वतन्त्रता से कर्म करता है वैसे ही परमात्मा उसे उसके फल इसी दुनिया में भोगना पड़ता है और जो शेष धर रह जाता है उसे भोगयोगी में जाकर भोगना पड़ता है और जो अपने जीवन में अच्छे कर्म अधिक करते रहते हैं वे पुनः उभययोनि अर्थात् मनुष्ययोनि को ही प्राप्त होते हैं।

सुख, दुःख, स्त्री, सुत, सम्पति और मान–अपमान, सब पूर्व एवं वर्तमान कर्मों के ही फल होते हैं, जिसका हेतु समझ में नहीं आता इसलिए उसे पूर्व जन्म के शेष कर्मों के फलों से जोड़ दिया जाता है जो उसे इन जन्म जन्म में प्राप्त होता है।

ज्योतिषी लोग इसे भाग्य और नक्षत्र का कारण बताते हैं जो बिल्कुल गलत है, क्योंकि एक साथ एक सेकेन्ड में दो शिशु का जन्म होता है किन्तु दोनों का आयु, सुख–दुःख, आहार–विचार पृथक–पृथक होता है।

संस्कार क्या है ? जैसे चमेली के फूल को कपड़े में बांधकर थोड़ी देर बाद उससे फेंक दीजिए, कपड़े में फूल नहीं है किन्तु वह अपना संस्कार रूप गन्ध कपड़े में छोड़ दिया। कर्म समाप्त हो गया पर उसका सूक्ष्म संस्कार उसके चित्त पर पड़ जाता है। इसी प्रकार जैसा संस्कार उस पर पड़ता रहता है, उस व्यक्ति का वैसा ही सोच–समझ और कर्म होता रहता है। संस्कार अनुसार ही स्वभाव बनता है और जैसा स्वभाव बनता है, वह वैसा ही करता है। कर्म प्रधान होने से वह स्वयं को परिवर्तन भी कर सकता है। मनुष्य अपने कर्मों को स्वयं भोगता है।

भोजन उसे स्वादिष्ट लगा, अधिक खा लिया, किन्तु बाद में उसका उदर खराब हो गया। पेट में दर्द होने लगा। यहां ईश्वर का कोई दोष नहीं, उसने कर्म ही ऐसा किया कि उसे दुःख भोगना पड़ा। अतः विधाता का विधान ऐसा है कि जैसा बीज बोया जाता है उसका फल वैसा ही मिलता है।

कर्मफल व्यवस्था बड़ा ही विचित्र है। जब बालक बीमार हो जाता है तो वह कष्ट भोग करता ही है, साथ ही उसके माता–पिता भी दुःखी और कष्ट भोग करते हैं। यह भी उनके कर्मों का ही फल है, न सन्तान के लिए कर्म करते और न उन्हें उस बालक के सुख–दुःख में सुखी–दुःखी होना पड़ता है।

'खेत खाय गहदा, मार खाय जो वहां' एक दिन एक सेठ के घर कुछ लड़के शोर मचाकर खेल रहे थे। उनमें एक लड़का वहां बैठकर उन खेलों को देख रहा था। जो शब्द सुनकर सेठ ने ज्यों ही दरवाजा खोला सब लड़के भाग गये, किन्तु जो सीधा–साधा बैठा था, उसे मालिक ने थप्पड़ मार दिया। निरपराधीी भी अपराधी बन बया। यहां भी उसे कर्म का फल मिला। यदि प्रतिवाद करता और कहता कि शोर करने वाले तो भाग गए तो उसे दोषी समझता। इस प्रकार अपराधी के साथ रहने वाले निरपराधी भी दोषी बन जाते हैं। अतः कर्म का प्रभाव साथ में रहने वालों पर भी पड़ता है।

# गृहस्थ के सूत्रधार

स्वामी दीक्षानन्द सरस्वती

पति और पत्नी एक ही तन्त्र के ताने–बाने हैं। पति ताना है तो पत्नी बाना है। इसी ताने–बाने से निर्मित देह तन्त्र को पहनकर ही कोई आत्मा पुत्र–संज्ञा का लाभ करती है। यह कहना कठिन है कि ताने–बाने में किसका महत्त्व अधिक है। यही कहा जा सकता है कि दोनों एक–दूसरे के पूरक हैं, एक–दूसरे के आश्रित हैं। **बाना अपने को ताने में विलीन करता** है, तब कहीं तन्त्र पहनने, ओढ़ने और बिछाने के काम आता है; पत्नी अपने स्वत्व को पति में विलीन कर दे, यही उसका सौभाग्य है। उसका अपने स्वत्व को पृथक बचाकर रखना अपराध है। वह अपने अर्थ, काम और धर्म–तन्त्र को पति के अर्थ, काम और धर्म–तन्त्र में विलीन कर दे, यही उसकी **अव्यभिचारिणी स्थिति** है। सम्भवतः एक प्रकार से, भगवान मनु ने "न स्त्री स्वातन्त्र्यमर्हति" में इसी की घोषणा की है।

**मैं द्यौः, तू पृथिवी :** वेदों में स्त्री–पुरुष के सहमिलन की उपमा जिन तत्त्वों से दी गई है वह और भी अनुपम है, जो परम कवि का ही चमत्कार है। विवाह–संस्कार में इसकी घोषणा स्वयमेव वर ने अभी–अभी की थी। तुझे सम्बोधित करते हुए कहा था–"द्यौरहम् पृथिवी त्वम्" : मैं द्यु हूँ और तू पृथिवी है। जैसे ये दोनों एक–दूसरे के प्रति **आकर्षित और आबद्ध** हैं, वैसे ही हम दोनों एक–दूसरे के प्रति आकर्षित और आबद्ध रहेंगे। मण्डप के नीचे बैठकर बांधी गई दो पल्लुओं की गाँठ केवल कपड़े की गाँठ नहीं है, वह तो दो हृदयों का ग्रन्थि–बन्धन है जो सूर्य और पृथिवी के गठ–बन्धन की भाँति दृढ़ रहेगा।

**पुत्र चन्द्र है :** जैसे पृथिवी सूर्य को केन्द्र बनाकर उसकी परिक्रमा करती है, वैसे ही पत्नी पति को केन्द्र मानकर उसी की परिक्रमा करती रहे। जिस प्रकार सूर्य के प्रकाश से पृथिवी आलोकित रहती है, उसी प्रकार पत्नी पति के **व्रत से आलोकित रहे** और उसे पुत्र में संक्रान्त करे–**पति सूर्य है, पत्नी पृथिवी है, पुत्र चन्द्र है।** जहाँ सूर्य चन्द्र पर सीधा प्रकाश डालता है, वहाँ पृथिवी के माध्यम से भी प्रकाश डालता है। जहाँ सीधा आया हुआ प्रकाश आग्नेय होता है, वहाँ **पृथिवी के माध्यम से आया हुआ प्रकाश** सौम्य होता है। पुत्र वह है जिसमें पिता और माता के, दोनों के, गुण संक्रान्त हों। सत्य व्यवहार ही वह गुण है जो पति–पत्नी को परस्पर आकर्षित और आबद्ध रखता है, वर द्वारा कही गई इस उक्ति में इसी का निर्देश मिलता है–"बध्नामि सत्यग्रन्थिना मनश्च हृदयञ्चते", मन्त्र ब्राह्मण १।३।८।।

**सीप के दो पुट :** सीप के दो पुट सहयुक्त होकर

ही मोती का निर्माण करते हैं। पति–पत्नी भी गृहस्थ–सीप के दो पुट हैं जिनमें तनय **मौक्तिक का लाभ** किया जाता है। अलग हुई सीप–पुट मोती नहीं बना सकती; इसलिए वह स्थिति कभी भी श्रेयस्कर नहीं जिसमें परस्पर वियुक्त होने की नौबत आये। वेद का आदेश है–"मा वियौष्ट", वियुक्त मत होवो।

**१. जहाँ गाँठ तहँ रस नहीं, यह जानत सब कोय ।**
**मंडए तरु की गाँठ में, गाँठ-गाँठ रस होय।।**
**-बिहारी**

**दो चक्र :** रथ को गति देने के लिए **दो चक्रों** की आवश्यकता है। एक चक्र पर रथ न ठहर ही सकता है और न गति ही दे सकता है। गृहस्थ–रथ का एक चक्र यदि पति है तो दूसरा चक्र पत्नी है। इसी से पत्नी की स्थिति का अनुमान किया जा सकता है।

**दो पंख :** जैसे पक्षी दो पंखों के आश्रित ऊँची से ऊँची उड़ान भरता है, वैसे ही गृहस्थ–रूपी पक्षी भी पति–पत्नी–रूपी पंखों के आश्रित स्वर्लोक तक की उड़ान भरता है। गृहस्थ पक्षी का यदि एक पक्ष पति है तो दूसरा पक्ष पत्नी है।

विवाह–वेदी से पति ने अभी–अभी यह घोषणा करके अपने और तेरे **हृदय की अभिन्नता की उपमा उन दो जलों से दी है** जो भिन्न स्रोतों से लाकर एक पात्र में इकट्ठे कर दिये गये हैं। जैसे उनको पृथक् करना असम्भव है, वैसे ही दो भिन्न–भिन्न कुलों से आए व्यक्तियों के हृदयों का पृथक् किया जाना असम्भव है **"समापो हृदयानि नौ"** (१० ।८५ ।४७)

**नीरक्षीर :** नीरक्षीरवत् एकजान होने की बात भी इसी को लक्ष्य में रखकर कही गई है। नीर अपने स्वत्व को क्षीर में विलीन करके ही क्षीर के मूल्य बिकता है। पत्नी अपने स्वत्व को पति में विलीन करके ही अपना मूल्य बढ़ा सकती है।

**शब्द अर्थ :** कविकुलगुरु कालिदास ने पति–पत्नी के अखण्ड सम्बन्ध की उपमा सर्वथा नये प्रकार से दी है : जैसे संज्ञा और अर्थ का अटूट सम्बन्ध है, वैसे ही पति और पत्नी का अटूट सम्बन्ध है–पति संज्ञा है, तो पत्नी अर्थ है।

"**वागर्थाविव** सम्पृक्तौ" रघुवंश सर्ग १, श्लोक १ : जैसे संज्ञा और अर्थ को एक–दूसरे से पृथक् नहीं किया जा सकता, वैसे ही पति–पत्नी को एक–दूसरे से पृथक् नहीं किया जा सकता।

अथर्ववेद में इन्द्र से कहा गया है कि वह पति–पत्नी को चकवा–चकवी की भाँति दाम्पत्य प्रेम में आबद्ध रखे।

वेदों में **स्त्री को जीवन-रस का अक्षय स्रोत** कहा गया है। उसकी महिमा किस प्रकार कही जाय । अभी–अभी विवाह–संस्कार में इस प्रकार के ओजस्वी स्वर सुने गये थे : "यस्यां भूतंसमभवत् यस्यां विश्वमिदं जगत. तामद्य गाथां गास्यामि स्त्रीणां यदुत्तमं यशः ।।" पार० गृह्य० १ ।७ ।२ ।।

यह सत्य ही है कि **भूत और भविष्यत्** जगत् के जन्म का कारण स्त्री है। उसके उत्तम यश की आराधना भारतीय संस्कृति में होनी ही चाहिए। हमारे उज्ज्वल भूत की जो जन्मदात्री रही है, जिसकी कुक्षि मनु, वशिष्ठ, विश्वामित्र, याज्ञवल्क्य, दिलीप, भगीरथ, रघु और राम आदि ऋषियों और नृपों को प्रसूत करती रही है, जिसमें हमारा उज्ज्वल भविष्य निहित है, आज भी जिसने दयानन्द, गांधी को जन्म दिया है, उस स्त्री–शक्ति की यशोगाथा गाता हूँ।

**सप्तपदी :** प्राचीनों में पद्धति थी कि किसी को मित्र बनाना होता था तो उसे कहा जाता था कि **आओ, सात कदम साथ चल लें**। सात कदम चल लिये कि मित्र बन गये और वह मित्रता आमरण अटूट रहती थी। उन सात पगों का क्या अभिप्राय था, कह नहीं सकते। यहाँ तो स्पष्ट ही एक–एक पग किस उद्देश्य उठाना है इसकी घोषणा की गई है। हर चरण सखाभाव को स्थिर करने के लिए है। पहले छः चरणों में से किसी एक का अभाव भी सखाभाव में

कमी ला सकता है।

वर ने सबसे पहला चरण अन्न की प्राप्ति के लिए उठाया है। गृहस्थ में परस्पर स्नेह को अक्षुण्ण रखने के लिए अन्न की प्राथमिकता है। उसी स्नेह अथवा मैत्री के स्थायित्व के लिए बल की आवश्यकता है, अतः दूसरा चरण परस्पर बल की वृद्धि और रक्षण के लिए उठाया जाता है। जहाँ 'इषे एकपदी भव' कहकर पहला चरण उठवाया जाता है, वहाँ 'ऊर्ज्जे द्विपदी भव' कहकर दूसरा चरण उठवाया जाता है। पति–पत्नी के सखीत्व में ये दोनों मूलाधार हैं–इष और ऊर्ज्ज, अन्न और बल। इष और ऊर्ज का अर्थ जहाँ अन्न और बल है वहाँ **इच्छा-शक्ति और उत्साह-शक्ति भी** है। कदाचित् घर में अन्न और शारीरिक बल का अभाव भी हो, परन्तु इच्छा–शक्ति और उत्साह–शक्ति तो बनी ही रहनी चाहिए, क्योंकि स्थूल शक्ति की अपेक्षा सूक्ष्म शक्ति का अधिक महत्त्व है। यह सब–कुछ होकर भी यदि तीसरा चरण नहीं उठा तो भी मैत्री स्थिर न रह पायेगी। इसलिए वर कहता है कि आओ, तीसरा चरण आय–व्यय को सन्तुलित रखने के लिए उठाएँ–"रायस्पोषाय त्रिपदी भव।" धन को बचाने की भी कुशलता होनी चाहिए। जहाँ आपकी उपलब्धि के नये–नये स्रोत खुलें वहाँ व्यय के हीन स्रोतों को बन्द कर दें, अन्यथा वह व्यय न होकर अपव्यय कहलाएगा। फिर हम राय का पोषण न कर सकेंगे। इसलिए आओ, व्यय की मात्रा को आय से बढ़ने न दें। 'तेते पाँव पसारिए जेती लांबी सौर।'

'रास्पोषाय त्रिपदी भव' में जहाँ उक्त भाव निहित है, वहाँ एक भाव यह भी है कि हम ऐसे धन के स्वामी हों जो पोषक हो, शोषक न हो – **"रायस्पोषाय न तु राश्शोषाय"**। ऐसा धन नहीं चाहिए जो किसी के शोषण से प्राप्त हुआ हो अथवा हमारा ही शोषण करनेवाला हो। पोषक धन के स्वामी होकर ही हम सच्चे सुख का उपभोग कर सकते हैं। तब कहीं कहा जाएगा "मायोभव्याय चतुष्पदी भव।" अब आओ, चौथा चरण उठाएँ।

इन चार चरणों के उठने पर भी यदि पञ्चम चरण न उठाया गया तो परस्पर मैत्री में बाधा उपस्थित होगी, कटुता बढ़ेगी, जीवन नीरस और दूभर हो जायेगा। यह आवश्यक चरण है। इसीलिए वर ने उसकी ओर निर्देश करते हुए कहा जन प्रज्ञ प्रयत्त उद्धना (धर्म) 'पञ्चपदी भव।' आओ, उत्कृष्ट सन्तति के लिए पाँचवाँ चरण बढ़ाएँ। घर में अन्न हो, शरीर में बल हो, बैंक में धन हो, परिवार में ऐश्वर्य हो, परन्तु गोदी में सन्तान न हो तो सब नीरस हैं।

सन्तान के लिए बड़े–बड़े राजाओं– महाराजाओं को विह्वल पाया गया है। संसार की अनेकों वस्तुओं में सुख देखा जाता है परन्तु जो सुख पुत्रप्राप्ति में है वह अन्यत्र दुर्लभ है। **दम्पत्ति के अतःकरण को मिलानेवाली यदि आनन्द-ग्रन्थि है** तो पुत्र ही है। महाकवि भवभूति ने इसका वर्णन कितना सात्त्विक किया है– "अन्तःकरणतत्त्वस्य दम्पत्योः स्नेह–संश्रयात्। आनन्दग्रन्थिरेकोऽपत्यमिति बध्यते।" उत्तरराम–चरित, ३।१७

इस पुत्रप्राप्तिरूप पंचम चरण के लिए आवश्यक सावधानी की आवश्यकता है, जिसकी सूचना छठे चरण में दी गई है कि आओ, मर्यादित जीवन विताएँ। हर बात में नाप–तोल हो। अन्न, धन, बल, सुख और सुतलाभ में विशेषतया जिस चरण की आवश्यकता है उसका नाम है ऋतु–अनुकूल आचरण। इसलिए कहा गया है कि **"ऋतुभ्यः षट्पदी भव।।"** यदि इन कदमों में दृढ़ता होगी तब कहीं हम दोनों सखा–भाव को स्थायित्व दे सकेंगे और तब मेरे साथ सातवाँ चरण उठाना। मै। कहूँगा "सखो सप्तपदी भव।" सखाभाव के लिए सातवाँ चरण उठाओ।

# यज्ञ से विभिन्न रोगों की चिकित्सा

– डा. अशोक आर्य

यज्ञ पर्यावरण की शुद्धि का सर्वश्रेष्ठ साधन है। यह वायुमंडल को शुद्ध रखता है। वर्षा होकर धनधान्य की आपूर्ति होती है। इससे वातावरण शुद्ध व रोग रहित होता है। एक ऐसी औषध है जो सुगंध भी देती है, पुष्टि भी देती है तथा वातावरण को रोगमुक्त रहता है। इसे करने वाला व्यक्ति सदा रोग मुक्त व प्रसन्नचित रहता है। इतना होने पर भी कभी कभी मानव किन्ही संक्रमित रोगाणुओं के आक्रमण से रोग ग्रसित हो जाता है। इस रोग से छुटकारा पाने के लिए उसे अनेक प्रकार की दवा लेनी होती है। हवन यज्ञ जो बिना किसी कष्ट व् पीड़ा के रोग के रोगाणुओं को नष्ट कर मानव को शीघ्र निरोग करने की क्षमता रखते हैं। इस पर अनेक अनुसंधान भी हो चुके हैं तथा पुस्तकें भी प्रकाशित हो चुकी हैं। डा. फुन्दन लाल अग्निहोत्री ने इस विषय में सर्वप्रथम एक सुन्दर पुस्तक लिखी है "यज्ञ चिकित्सा'। संदीप आर्य ने ''यज्ञ थैरेपी'' नाम से भी एक पुस्तक लिखी है। इन पुस्तकों में अनेक जड़ी बूटियों का वर्णन किया गया है, जिनका उपयोग विभिन्न रोगों में करने से बिना किसी अन्य औषध के प्रयोग के केवल यज्ञ द्वारा ही रोग ठीक हो जाते हैं। इन पुस्तकों के आधार पर आगे हम कुछ रोगों के निदान के लिए उपयोगी सामग्री का उल्लेख करते हुए बताते हैं कि यदि इस सामग्री के उपयोग से पूर्ण आस्था के साथ यज्ञ किया जावे तो निश्चत ही लाभ होगा।

**कैंसर नाशक हवन** : गुलर के फूल, अशोक की छाल, अर्जन की छाल, लोध, माजूफल, दारुहल्दी, हल्दी, खोपारा, तिल, जो, चिकनी सुपारी, शतावर, काकजंघा, मोचरस, खस, म्जीष्ठ, अनारदाना, सफेद चन्दन, लाल चन्दन, ,गंधा विरोजा, नारवी ,जामुन के पत्ते, धाय के पत्ते, सब को सामान मात्रा में लेकर चूर्ण करें तथा इस में दस गुना शक्कर व एक गुना केसर दिन में तीन बार हवन करें।

**संधि गत ज्वर (जोड़ों का दर्द)** : संभालू (निर्गुन्डी) के पत्ते, गुग्गल, सफेद सरसों, नीम के

पत्ते, गुग्गल, सफेद सरसों, नीम के पत्ते, रल आदि का संभाग लेकर चूरन करें, घी मिश्रित धुनी दें, हवन करें।

**निमोनियां नाशक** : पोहकर मूल, वाच, लोभान, गुग्गल, अधुसा, सब को संभाग ले चूरन कर घी सहित हवन करें व धुनी दें।

**जुकाम नाशक** : खुरासानी अजवायन, जटामासी, पश्मीना कागज, लाला बुरा, सब को संभाग ले, घी सचूर्ण कर हित हवन करें व धुनी दें।

**पीनस (बिगाड़ा हुआ जुकाम)** : बरगद के पत्ते, तुलसी के पत्ते, नीम के पत्ते, वाय्वडिंग, सहजने की छाल, सब को समभाग ले व इसका चूरन कर इस में धूप का चूरा मिलाकर हवन करें व धूनी दें।

**श्वास – कास नाशक** : बरगद के पत्ते, तुलसी के पत्ते, वच, पोहकर मूल, अडूसा – प्त्र, सब का संभाग कर्ण लेकर घी सहित हवन कर धुनी दें।

सर दर्द नाशक : काले तिल और वाय्वडिंग चूरन संभाग ले कर घी सहित हवन करने से व धुनी देने से लाभ होगा।

**चेचक नाशक – खसरा** : गुग्गल, लोभान, नीम के पत्ते, गंधक, कपूर, काले तिल, वाय्वासिंग, सब का संभाग चूरन लेकर घी सहित हवन करें व धुनी दें।

**जिह्वा तालू रोग नाशक** : मुलहठी, देवदारु, गंधा विरोजा, राल, गुग्गल, पीपल, कुलंजन, कपूर और लोभान सब को संभाग ले घी सहित हवन करेंव धुनी दें।

**टायफायड** : यह एक मौसमी व भयानक रोग होता है। इस रोग के कारण इससे यथा समय उपचार न होने से रोगी अत्यंत कमजोर हो जाता है तथा समय पर निदान न होने से मृत्यु भी हो सकती है। उपर्वर्णित ग्रन्थों के आधार पर यदि ऐसे रोगी के पास नीम, चिरायता, पितपापदा, त्रिफला, आंदि जड़ी बूटियों को समभाग लेकर इन से हवन किया जावे तथा इन का धुआं रोगी को दिया जावे तो लाभ होगा।

**ज्वर** : ज्वर भी व्यक्ति को अति परेशान करता है किन्तु जो व्यक्ति प्रतिदिन यज्ञ करता है, उसे ज्वर नहीं होता। ज्वर आने की अवस्था में अजवायन से यज्ञ करें तथा इस की धुनी रोगी को दें, लाभ होगा।

**नजला, सिरदर्द जुकाम** : यह मानव को अत्यंत परेशान करता है। इससे श्रवण शक्ति, आँख की शक्ति कमजोर हो जाते हैं तथा सर के बाल सफेद होने लगते हैं। लम्बे समय तक यह रोग रहने पर इससे तायिफायीद या दमा आदि भयानक रोग भी हो सकते हैं। इन के निदान के लिए मुनक्का से हवन करें तथा इस की धुनी रोगी को देने से लाभ होता है।

**नेत्र ज्योति** : नेत्र ज्योति बढ़ाने का भी हवन एक उत्तम साधन है। इस के लिए हवन में शहद की आहुति देना लाभकारी है। शहद का धुआं आँखों की रौशनी को बढ़ता है।

**मस्तिष्क को बल** : मस्तिष्क की कमजोरी मनुष्य को भ्रांत बना देती है। इसे दूर करने के लिए शहद तथा सफेद चन्दन से यज्ञ करना चाहिए तथा इस का धुनी देना उपयोगी होता है।

**वातरोग** : वातरोग में जकड़ा व्यक्ति जीवन से निराश हो जाता है। इस रोग से बचने के लिए यज्ञ सामग्री में पिप्पली का उपयोग करना चाहिए, इस के धुएं से रोगी को लाभ मिलता है।

**मनोविकार** : नोरोग से रोगी जीवित ही मृतक समान हो जाता है। इस के निदान के लिए गुग्गल तथा अपामार्ग का उपयोग करना चाहिए, इस का धुआं रोगी को लाभ देता है।

**मधुमेह** : यह रोग भी रोगी को अशक्त करता है। इस रोग से छुटकारा पाने के लिए हवन में गुग्गल, लोबान, जामुन वृक्ष की छाल, करेला का डन्ठल, सब संभाग मिला आहुति दें व् इस की

धुनी से रोग में लाभ होता है।

**उन्माद मानसिक** : यह रोग भी रोगी को मृतक सा ही बना देता है। सीताफल के बीज और जटामासी चूरन समभाग लेकर हवन में डालें तथा इस का धुआं दें तो लाभ होगा।

**चित्भ्रम** : यह भी एक भयंकर रोग है। इस के लिए कचूर ,खास, नागरमोथा, महया, सफेद चन्दन, गुग्गल, अगर, बड़ी इलायची ,नारवी और शहद संभाग लेकर यग्य करें तथा इसकी धुनी से लाभ होगा।

**पीलिया** : इस के लिए देवदारु, चिरायत, नागरमोथा, कुटकी, वायविडंग संभाग लेकर हवन में डालें। इस का धुआं रोगी को लाभ देता है।

**क्षय रोग** : यह रोग भी मनुष्य को क्षीण कर देता है तथा उसकी मृत्यु का कारण बनता है। ऐसे रोगी को बचाने के लिए गुग्गल, सफेद चन्दन, गिलोय, बांसा(अडूसा) सब का १०० – १०० ग्राम का चूरन, कपूर ५– ग्राम, १०० ग्राम घी, सब को मिला कर हवन में डालें। इस के धुएं से रोगी को लाभ होगा।

**मलेरिया** : मलेरिया भी भयानक पीड़ा देता है। ऐसे रोगी को बचाने के लिए गुग्गल, लोबान, कपूर, हल्दी, दारुहल्दी, अगर, वाय्वडिंग, बाल्छाद, (जटामासी) देवदारु, बच, कठु, अजवायन, नीम के पते समभाग लेकर संभाग ही घी डाल हवन करें। इस का धुआं लाभ देगा।

**सर्वरोग नाशक धुप** : गुग्गल, बच, गंध, तरीन, नीम के पते, अगर, रल, देवदारु, छिलका सहित मसूर संभाग घी के साथ हवन करें। इसके धुआं से लाभ होगा तथा परिवार रोग से बचा रहेगा।

# राष्ट्रीय प्रार्थना

**ओम् आ ब्रह्मन् ब्राह्मणो ब्रह्मवर्चसी जायतामा राष्ट्रे राजन्यः शूरऽइषव्योऽतिव्याधी महारथो जायतां दोग्धीधेर्नुर्वोढानाड्वानाशुः सप्तिः पुरन्धिर्योषा जिष्णू रथेष्ठाः सभेयो युवास्य यजमानस्य वीरो जायतां निकामेनिकामे नः पर्जन्योऽभिवर्षतु फलवत्यो नऽओषधयः पच्यन्तां योगक्षेमो नः कलपताम्।।**

–यजुः ०२२/२२

## राष्ट्रीय प्रार्थना का अर्थ (कविता में)

ब्रह्मन् ! स्वराष्ट्र में हों द्विज ब्रह्म तेजधारी।
क्षत्रिय महारथी हों अरि–दल विनाशकारी।।
होवें दुधारु गौवें, पशु अश्व आशुवाही।
आधार राष्ट्र की हों, नारी सुभग सदा ही।।
बलवान् सभ्य योधा यजमान पुत्र होवें।
इच्छानुसार वर्षे, पर्जन्य ताप धोवें।।
फल–फूल से लदी हों औषध अमोघ सारी।
हो योगक्षेम–कारी, स्वाधीनता हमारी।।

## किरपा काल केरी–भयी जीत मेरी।

# सर्वंशदानी श्री गुरू गोबिन्द सिंह जी का त्याग और बलिदान नौजवानों के लिए प्रकाश स्तम्भ

पूर्वी विभाग–दिल्ली। पूर्व दिल्ली प्रदेश सरकार के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. हर्षवर्धन जी ने राष्ट्रीय सिख संगत द्वारा सर्वशदानी गुरू गोबिन्द सिंह जी के प्रकाश पर्व एवं लोहड़ी के आयोजन पर पी.एस.के. सभागार में दिल्ली की सत्कारकयोग संगतों को स्मरण कराया कि श्री गुरू गोबिन्द सिंह जी ने धर्म की रक्षा के लिए पहले अपने पिता, फिर चारों लाडले पुत्र तथा अन्त में स्वयं को भी देश–धर्म और समाज की रक्षा के लिए बलिदान कर दिया। संसार का यह अलौकिक इतिहास नौजवानों के लिए प्रकाश स्तम्भ का कार्य करता रहेगा। सामाजिक समरसता का सन्देश देने वाले लोहड़ी पर्व की भी संगतो को बधाई दी।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के पूर्व क्षेत्रीय कार्यवाह (जम्म–कश्मीर–हिमाचल–पंजाब–हरियाणा–दिल्ली प्रदेश) एवं दिल्ली प्रदेश के पूर्व सत्कारयोग संघचालक श्री रमेश प्रकाश जी शर्माने संगतों से विचार सांझे करते हुए कहा कि आज समाज को समाज–विरोधी ताकतें बांटने में लगी हुई हैं। लोहड़ी का पर्व एवं श्री गुरू गोबिन्द सिंह जी का प्रकाश पर्व हम सबको सकंल्प लेने की प्रेरणा दे कि हम समाज को जोड़ने के लिए नित्य प्रति अपने जीवन में से अधिक से अधिक समय देकर अपने सामाजिक–धार्मिक, राष्ट्रीय कर्त्तव्य का पालन करेंगे।

विश्व हिन्दू परिषद् के सत्कारयोग मंत्री एवं अखण्ड हिन्दुस्थान मोर्चा के संस्थापक सरकार शेर सिंह 'प्रम'–पूर्व सांसद ने संगतों को श्री गुरू गोबिन्द सिंह के प्रकाश पर्व एवं लोहड़ी की बधाई देते हुए आह्वान किया कि आज पुनः खालसा सुजना के भाव को जन–जन जगाने की आवश्यकता है। देश–विरोधी ताकतें सिर उठा रही हैं। समाज के एक–एक व्यक्ति को संगठित होकर देश के शासकों को जगाकर अपना कर्तव्य करने के लिए मजबूर करना होगा।

राष्ट्रीय सिख संगत के दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष स. देवेन्दर सिंह गुजराल ने संगतों को बताया कि श्री

गुरू गोबिन्द् सिंह जी के प्रकाश के समय देश में विदेशी आक्रमणकारी अमानवीय जुल्म ढा रहे थे। श्री गुरू गोबिन्द सिंह जी के पिता श्री गुरू तेगबहादुर जी की शहीदी ने देश में संगठित एवं शस्त्रबद्ध होकर जो आक्रमणकारियों का मुकाबला किया उसी के कारण हिन्दू धर्म, देश, समाज की रक्षा हो सकी। सूफी कवि बुल्लेशाह ने कहा भी है कि –

**ना कहू अबकी, न कहु तबकी।**

**होते न गोबिन्द सिंह, तो सुन्नत होती सबकी।।**

राष्ट्रीय सिख संगत के राष्ट्रीय महामंत्री संगठन श्री अविनाश जायसवाल ने श्री गुरू गोबिन्द सिंह जी के प्रकाश पर्व को हिन्दुस्थान में उगने वाला प्रखर सूर्य बताते हुए कहा कि जुल्मों के घनघोर अंधकार को खालसा सृजना कर गुरू गोबिन्द सिंह जी ने देश में वीरता, साहस, पराक्रम के संकल्प रूपी प्रकाश का संचार किया। उसका श्रेय वाहिगुरूजी को देते हुए उन्होंने कहा कि 'किरपा काल केरी– भयी जीत मेरी'। लोहड़ी के पर्व की बधाई देते हुए श्री जायसवाल जी ने आह्वान किया कि हम संकल्प करें कि अपने परिवार के बच्चों, घर के वातावरण को ऐसे बनाएंगे कि वे अपनी माताओं, बहनों, बेटियों का सत्कार करना सीखें। पाकिस्तान द्वारा भारतीय सैनिकों पर बर्बर आक्रमण की घोर निन्दा करते हुए जायसवाल जी ने कहा कि समय आ गया है कि अब पाकिस्तान को उसके दुष्कर्मों का दण्ड देने के लिए देश की सरकार को मजबूर किया जाए।

मंच संचालन करते हुए राष्ट्रीय सिख संगत के दिल्ली प्रदेश महामंत्री स. हरभजन सिंह दिओल ने अपनी वीर रस की कविताओं से संगतों को निहाल किया।

पंजाबी अकादमी के कलाकार अंजू व सुभाष ने अपने साथी कलाकारों के साथ भंगड़ा, गिद्दा व लोहड़ी पर टप्पे व गीतों द्वारा आमंत्रित अतिथियों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

राष्ट्रीय सिख संगत दिल्ली प्रदेश के महामंत्री स. किरणपाल सिंह त्यागी ने इस समारोह में आने वाले गणमान्य व्यक्तियों में द्रोणाचार्य अवार्ड से सम्मानित स. गुरचरन सिंह जी, पूर्वी दिल्ली की महापौर बीबी अन्नपूर्णा मिश्रा, यमुनापार विकास बोर्ड के उपाध्यक्ष स. अवजीत सिंह गुलाटी, शकरपुर के निगम पार्षद श्री सुशील उपाध्याय, स. परमजीत सिंह – अजीत दरबार वाले, डेरा बाबा कर्मसिंह के सत्कारयोग प्रतिनिधिगण, प्रगति पथिक के श्री प्रवीण नारंग, जत्थेदार दर्शन सिंह, श्री बीरबल, योगेश त्रिपाठी, चौधरी राजेन्द्र सिंह, कामेशकान्त आचार्य, गजेन्दर सिंह, स. जगजीत सिंह, विभाग महामंत्री – स. जगदीश सिह, विभाग अध्यक्ष स. इन्दरजीत सिंह, युवा अध्यक्ष स. अमरजीत सिंह सोनु, स. उमेश सिंह, महिला अध्यक्ष बीबी जसबीर कौर, डी. एस. संघेड़िया, सुरेन्दर तनेजा एवं परदेशी जी आदि गणमान्य व्यक्ति विराजमान थे।

**स. जगदीश सिंह**

## प्रेरक वचन

**जो पुरूषार्थ नहीं करते उन्हें धन, मित्र, एश्वर्य, सुख, स्वास्थ्य, शांति और संतोष प्राप्त नहीं होते।**

–वेद व्यास

# पुण्य करने में देरी न करें

– श्री मनीष जैन

एक प्रश्न मन को बार–बार झकझोरता है कि गुणों की सुगंध को हवा उतनी तेजी के साथ दुर्गुणों की दुर्गंध को फैलाव दे जाती है? यह जिज्ञासा मेरी ही नहीं अनेक लोगों की है, जो जीवन मूल्यों की महत्त को महसूस करते हैं और उसे व्यापक बनाना चाहते हैं। अक्स देखने में आता है कि महान लोगों को जीवन मूल्यों की पहचान हुई और पता चला कि उन्हें अच्छाईयों के लिए एक लम्बा सफर तय करना पड़ा। जबकि बुराइयां तो हर मोड़ पर हाथ मिलाने के तैयार रहती हैं।

वो लोग जो दुनिया बदलना चाहते हैं या जिन्होंने दुनिया बदली है हमेशा परम्परा से हटकर चले हैं और उनकी सोच परम्परा से हटकर रही है। वे लोग जिन्होंने अपनी जिंदगी और जीवनशैली को बदल दिया है उनकी सफलताएं आपकी स्वीकृति में छिपी है। वे आत्माएं जिनके जीवन में अमृत के प्याले छलकते हें, वह सब अमृत आप सबके भीतर से संचित हुआ है। हम बस जब किसी महान आदमी या किसी महानता के निमित्त हैं तो फिर हम स्वयं महान क्यों नही बन सकते?

इसका कारण हो सकता है कि विफलता का भय हो। जो लोग जोखिम उठाना नहीं चाहते वे भीतर में समाय अमृत से रू–ब–रू नहीं हो सकता। जरूरी है हम स्वयं को इस रूप में तैयार करें कि आने वाली चुनौतियों से न डरें। आशंकाओं से किस तरह पेश हो सकते हैं इसकी तैयारी करें। ऐसा करके हम सफल हो सकता हैं, महान हो सकते हैं। अक्सर हम खुद के भय से ज्यादा भयभीत रहते हैं इसके लिए ताबीज की नहीं, तजबीज की जरूरत है। स्वयं के द्वारा स्वयं को देखने की जरूरत है। फिर देखिए किस तरह जिदंगी का जादू जग उठेगा।

एक प्रश्न स्वयं से पूछिए कि आप अपने साथ अच्छी चीजें घटित होने की संभावनाओं को कैसे और क्यों रोक रहे हैं। किस्मत तो हर इंसान के दरवाजे खटखटाती है लेकिन तब तक आपके पास कैसे आयेगी, जब तक कि आप दरवाजा खोलकर उसे अन्दर नहीं आने देते?

बुद्ध ने कहा – "पुण्य करने मे जल्दी करो, कहीं आप पुण्य का विश्वास ही न खो दे।" महावीर ने कहा – जागो, प्रमाद मत करो, क्योंकि प्रमाद में कृत–अकृत का विवेक ही खो जायेगा। उन्होंने कहा सोए से जागने के कुछ तरीके हो सकते हैं जैसे– अपनी जिदंगी के किसी भाग्यशाली या स्वर्णिम अवसर को याद करें जो देने की क्रिया से उपजा था। संभव है जिस समय आपने देने के लिए हाथ बढ़ाया था उस समय यह न उपजा हो। बहुत समय व्यतीत हो जाने के बाद यह घटित हुआ हो। इसका घटित होना आपकी जिदंगी को कुछ नया अनुभव, नयी उम्मीद, नयी संभावनाएं दे गया हो।

## सत्य की विजय

सर्वदा सत्य का विजय और असत्य का पराजय और सत्य ही से विद्वानों का मार्ग विस्तृत होता है। इस दृढ़ निश्चय के अवलम्बन से आप्त लोग परोपकार करने से उदासीन होकर कभी सत्यार्थ प्रकाश करने से नहीं हटते।

–महर्षि दयानन्द सरस्वती

# ।। पञ्चमहायज्ञस्य माहात्यम् ।।

–उज्जवलार्य

सकल–जगदुपादकः दिव्यगुणस्वरूप– परमेश्वरः मानवजीवनं श्रेष्ठतमाय कर्मणे प्रदत्तम्। इयमीश्वरस्य अनुपमा सर्वश्रेष्ठा रचनास्ति। मानवयोनिम् अयम् आत्मा जन्म–जन्मान्तरस्य शुभकर्मानन्तरमेव प्राप्तनोति। मनुष्ययोनिं प्राप्य स्वजीवनस्य अन्तिमं लक्ष्यं धर्मार्थकाममोक्षाणां सिद्धिं साधयति। अमूल्यनिधि च प्राप्य श्रेष्ठकर्मणा श्रेष्ठतमकर्म करणाय प्रवर्तनीयम्। येन कर्मणा जीवनं महद् कर्तु शक्यते। तस्य कर्मयज्ञनाम दत्तम्। शतपथब्राह्मणे उक्तम् – **"यज्ञो वै श्रेष्ठतमं कर्म"।** यत् मानवस्य नित्यकर्म अस्ति। वैदिकसंस्कृतेः सभ्यताया च स्तम्भः वर्तते। अतः वैदिक – वाङ्मये उक्तम् 'सह यज्ञाः प्रजा सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः। अनेन प्रसविष्यध्वमेष वः अस्तु इष्ट कामधुक्"।। **'यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवाः' "तस्माद्यज्ञात् सर्वहुतः ऋचः सामानि जज्ञिरे "** इत्यादयः। मानवजीवने प×चमहायज्ञानां बहुमहत्वमरित। एते प×च महायज्ञाः सन्ति –

**ऋषियज्ञं देवयज्ञं भूतयज्ञं च सर्वदा। नृयज्ञं वितृयज्ञं च यथाशक्ति न हापयेत्।।** (मनु. 4–21)।।

(1) **ऋषियज्ञः** अस्य यज्ञस्य अपरं नाम ब्रह्मयज्ञोऽस्ति।

ब्रह्म अर्थात् ईश्वरः वेदश्च। ईश्वरस्य उपासना तथा वेदस्य अध्ययनम् एवं ब्रह्मयज्ञः।

(2) **देवयज्ञ** :– अस्य यज्ञस्य अपरं नाम अग्निहोत्रम् अस्ति। अग्नौ घृतं हविः च समर्प्य यदाहूतयः दीयन्ते तदैवाग्निहोत्रम्। **'स्वर्गकामो यजेत्।** अग्निः देवतानां मुखमस्ति। **"अग्निर्वै देवानां मुखम्"।** अग्निहोत्रेण बाह्यवातावरणस्य शुद्धिः भवति।

(3) **पितृयज्ञः** जीवमानानां मातृगणानाम् पितृगणानाम्, ऋषिणाम्, मुनीनाम्, वृद्धानाम्, मनसा सेवा एवं पितृयज्ञः। पितृयास्य द्वौ भागौ स्तः। तर्पणम् श्रद्धाश्च। तर्पणम् – ये कर्मभिः विदुषां, देवाना सुखं भवेत्, तदैव तर्पणम्। श्राद्धः श्रद्धया क्रियमाणं कर्म एवं श्राद्धः। एतानि कर्माणि जीवमानेन प्राणिना सह एवं सम्भवानि सन्ति, मृतकेषु न सम्भवति। अतः वेदेषु तर्पणस्य श्राद्धस्य च वर्णनमस्ति। वृद्धाना सेवा अपि आवश्यककी। **अभिवादनशीलस्य नित्य वृद्धोपसेविनः। चत्वारि तस्य वर्धन्ते आयुर्विद्या यशोबलम्।।**

(4) **नृयज्ञः** – अस्य यज्ञस्य अपरं नाम अतिथियज्ञोऽस्ति। येशामागमनस्य तिथिः निश्चिता नास्ति सः अतिथिः। (यस्य नास्ति तिथिः सः अतिथिः) महाभारते उक्तम् – **पाद्यमासनमेवाथ दीपन्नं प्रतिश्यम्। दद्यादतिथिपूजार्थे सः यज्ञः प×चदक्षिणः ।।** अतिथयः कदापि बुभुक्षापीडिताः नैव प्रेषणीयाः। यतः –गवां **फलतीथफ यज्ञानां चैव यत् फलम्। एतत् फलमाप्नोति यो नरोह्यतिथिपूजकः।।**

(5) **भूतयज्ञः**– अस्य यज्ञस्य अपरं नाम बलिवैश्वदेव यज्ञोऽस्ति। गृहे यद् भोजनं सिद्धयति। तदनन्तरं कृचिद् भागं (लवणादि त्यक्तवा) अग्नौ समर्प्य भोजनं गृह्णीयत्। अस्माकं प्राचीना परम्परा आसीत् यत् गृहे केचन पशवः पक्षिणः आसन्। तेषां कृते भोजनस्य कृचिद् भागः समर्पणीयः। अद्यत्वेऽपि एषा परम्परा केषुचित् प्रान्तेषु विद्यमानस्ति। अत एवं मनुना प्रोक्तम् – शुनां च पतितानां व श्वपचां पापरोगिणाम्। वायसानां कृमीणां च शनकैः निर्वषेद् भुवि।। एते पञ्च महायज्ञाः जीवस्योन्नतये मोक्षप्राप्तये च अति महत्व पूर्णाः सन्ति।

# केस स्टडी

## छात्र विवरण

संजय कुमार
कक्षा –6
कृष्णा महेश गायत्री संस्थान
संजय छात्र कक्षा 6 में हमारे संस्थान मे पढ़ता है। यह बहुत ही जहीन बच्चा है। ये तीन भाई हैं दो इससे बड़े हैं। सबसे बड़ा मोटर चालक प्रशिक्षण ले रहा है। दो बहिने हैं। एक की शादी हो गई है और एक यहीं पर पढ़ती है। संजय यहां पढ़ने वाले अन्य बच्चों की तरह ही पढ़ने में भी अच्छा है। इसके माता पिता मधुबनी, बिहार प्रदेश के निवासी हैं और हमारे संस्थान के निकट ही किसी के फार्म हाउस में रहते हैं। संजय एक होनहार छात्र है, जो बड़ा होकर एक अध्यापक बनना चाहता है ताकि वह अपने जैसे अन्य बालकों को षिक्षा का दान दे सकें। विनयी और दूसरों का आदर–सम्मान करने वाले बालक विद्या तो प्राप्त करते ही हैं आयु, यश और बल भी दूसरों के आशीर्वाद से प्राप्त करते हैं। यह बुजुर्गों को और गुरू जनों के सदैव करबद्ध नमस्ते छात्र छात्राओं को करनी चाहिए।

प्रधानाचार्य महावीरचार्य
शास्त्री, साहित्यरत्न, स. विशारद
आयुर्वेद रत्न, साहित्याचार्य, एल.टी.

आर्य समाज सैनिक फार्म्स धर्मार्थ समिति (पंजीकृत)

पंजीकरण संख्या – 429 / दक्षिण जिला / 2011

कृष्णा महेश गायत्री संस्थान (पंजीकृत)

पंजीकरण संख्या – 5040 / दिनांक 30.11. 2007

आर्य समाज की स्थापना 31 मार्च 2011 में श्रीमती निर्मल नवीन रहेजा जी के सद्प्रयत्नों से हुई।

आर्य समाज के पदाधिकारी

1. प्रधान – श्री नवीन एम. रहेजा
2. कोषाध्यक्ष – श्रीमती इन्दू कौल
3. महामन्त्री – श्री महावीर सिंह शास्त्री, साहित्याचार्य

हमारे इस संस्थान को F&27MOS/ SSS/OBE/MOU-2709113&2013&889, जो भारत सरकार के अन्तर्गत एक स्वायत संगठन है, से मान्यता मिल गई है। जिसमें विभिन्न कक्षाओं में विभिन्न आयु वर्ग के छात्र–छात्रायें पढ़ते हैं। स्कूल में खेल व सांस्कृतिक कार्यक्रम भी होते हैं जिनमें भाग लेना सभी छात्रों के लिए अनिवार्य है। सभी बच्चों को शिक्षा, यज्ञ, योग आदि की निःशुल्क शिक्षा मिलती है। पुस्तकें, वर्दी तथा भोजन की निःशुल्क व्यवस्था है। सर्दियों में कम्बल भी वितरित किये जाते हैं। लगभग एक सौ छात्रा–छात्राएं नित्य ही समय पर स्कूल आते हैं, हवन–प्रार्थना के बाद नित्य ही वैदिक प्रवचन दिया जाता है।

आचार्य महावीर शास्त्री, साहित्याचार्य, एल.टी.
प्रधानाचार्य

# आर्य माँ कृष्णा रहेजा जी

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक व सम्पादक नवीन एम रहेजा द्वारा मयंक प्रिन्टर्स, 2199/63, नाईवाला, करोल बाग, नई दिल्ली–110005 से मुद्रित व डब्ल्यू 22 ए–2, वेस्टर्न एवेन्यू, सैनिक फार्म, नई दिल्ली–110062 से प्रकाशित। **(RNI No. DELHIN/2010/31333)**