मासिक पत्रिका नवम्बर 2019

"सब काम धर्मानुसार, अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करना चाहिए।"-महर्षि दयानन्द सरस्वती

॥ ओ३म् ॥

आर्य समाज कैलाश–ग्रेटर कैलाश –1 (पंजी.)

ARYA SAMAJ KAILASH–GREATER KAILASH–I (Regd.) Regn. No. 3594/1968

New Delhi-110048 • Tel.: 46678389, 29240762 • E-mail : samajarya@yahoo.in • Web.: www.aryasamajgk1.org

An ISO 9001:2015 Certified Institution

विजय लखनपाल	राजेन्द्र कुमार वर्मा	विजय भाटिया
प्रधान	मंत्री	कोषाध्यक्ष

प्रसन्नता एक जीवनदर्शन

–श्री ताराचन्द अहूजा साभार: वैदिक सार्वदेशिक

प्रसन्नता मनुष्य के लिए एक अनूठा ईश्वरीय वरदान है। यह हमें स्फूर्ति, उत्साह, उल्लास और विश्वास से भर देती है। एक प्रसन्न चेहरा खिले हुए पुष्प की भाँति–भीनी सुगंध बिखेरता है। प्रसन्नता जीवन के रचनात्मक, सृजनात्मक एवं सकारात्मक दृष्टिकोण की वाहक होती है। प्रसन्नता अन्त:करण के सुखद भावों की सहज अभिव्यक्ति है। यदि मन उदारता, दया, प्रेम, क्षमा, संतोष और संवेदना से युक्त हो तो वह प्रसन्नता के रूप में मुखमण्डल पर प्रतिबिम्बित हो जाती है। यह हमें प्रकृति के अद्‌भुत नज़ारों से भी प्राप्त हो सकती है। शीतल समीर, बहती नदी, खिलते पुष्प, चहकते पक्षी, गुंजन करते भंवरे, गगनचुंबी पर्वतों के मनोहारी दृश्य, खेत–खलिहानों में पसरी हरीतिमा आदि सभी ओर बिखरे प्राकृतिक सौन्दर्य जहाँ हमें सुकून प्रदान करते हैं वहीं दूसरी ओर हमारे स्वजनों, पड़ोसियों तथा मित्रों के संग भी हंसी खुशी के पल बिताकर हम प्रसन्नता बटोर सकते हैं।

सम्पूर्ण सृष्टि में केवल मनुष्य ही ऐसा प्राणी है, जिसके पास मुस्कराने, हंसने और प्रसन्न रहने की सामर्थ्य है। प्रसन्नता वह द्वार है जहाँ से उन्नति के अनेक पथ निकलते हैं क्योंकि प्रसन्नता का कोई एक निश्चित मापदंड नहीं होता। एक डॉक्टर सफल आपरेशन करने पर, प्रसन्न होता है, वहीं एक माँ अपने नन्हें को दूध पिलाने, नहलाने तथा लोरी सुनाने में अपार आनन्द का अनुभव करती है। जहाँ एक विद्यार्थी को परीक्षा में अच्छे अंकों से सफलता प्राप्त करने पर प्रसन्नता होती है, वहीं एक छोटे बच्चे को खिलौनों से मन बहलाने में खुशी प्राप्त होती है। प्रसन्नता एक ऐसा गुण है जो न केवल व्यक्ति विशेष को ही आनंदित करता है, बल्कि उसके आसपास का सम्पूर्ण वातावरण भी सुहासित और प्रफुल्लित हो जाता है। तन के स्वस्थ रहने, मन के संतुलित रहने और आत्मा के परिष्कार के लिए प्रसन्नता एक टॉनिक की तरह है।

महापुरुषों का मानना है कि संसार में मुख्य रूप से पाँच प्रकार के सुख होते हैं–निरोगी काया, धन की भरमार, सुसंस्कारित भार्या, आज्ञाकारी संतान और विद्या की प्राप्ति। जिसके पास ये सब वस्तुएँ हों, उसे परम सौभाग्यशाली कहा जाता है, क्योंकि इनसे ही मन को प्रसन्नता प्राप्त होती है। पर यह कथन भी आंशिक सत्य ही है क्योकि यदि ऐसा होता तो रावण, कंस और हिरण्यकश्यपु इस जगत् के सर्वाधिक प्रसन्न व्यक्ति होते। वस्तुत: आंतरिक प्रसन्नता का सम्बन्ध हमारी आत्मा से होता है और आत्मा किसी भी बाह्य पदार्थ की मोहताज नहीं होती। एक साधु–संत के पास भौतिक पदार्थों का सर्वथा अभाव होता है, फिर भी वह सदैव प्रसन्नचित्त और आनंदित रहता है। इच्छाओं की आपूर्ति के कारण मनुष्य का मन उद्विग्न हो जाता है जिससे उसकी प्रसन्नता में विघ्न पड़ता है। इसलिए कहा जाता है कि एक कामनारहित मनुष्य ही प्रसन्नता के भवन में प्रवेश पा सकता है।

प्रसन्नता सभी सद्‌गुणों की जननी है। चित्त की प्रसन्नता ही व्यवहार में उदारता को जन्म देती है। प्रसन्नचित्त व्यक्ति दीर्घायु होता है। प्रसन्नता को हम जितना बांटते हैं, वह उतनी ही अधिक मात्रा में लौटकर हमारे पास आती है। प्रसन्नचित्त व्यक्ति अपने कार्य में असफल नहीं होता। सदैव प्रसन्नचित्त रहने से अच्छे विचारों की उत्पत्ति होती है। संत–महात्मा तो यहाँ तक कहते हैं कि प्रसन्नता ईश्वर की सर्वोपरि भक्ति है जिसकी तरंगों से समूचा परिदृश्य आनन्द से सराबोर हो जाता है।

ज्ञानीजन कहते हैं कि मानवजीवन का दर्शन है प्रसन्नता और सुखीजीवन का आधार भी प्रसन्नता ही है। प्रसन्नता वरदान है तो खिन्नता अभिशाप है। प्रसन्नता एक औषधि है जो प्रतिकूल परिस्थितियों से उत्पन्न होने वाले तनाव एवं विषाद से

हमें बचाती है। मानवमन की स्वाभाविक प्रवृत्ति है कि सफलता और अनुकूल परिस्थितियों में वह प्रसन्न रहता है और असफलता तथा प्रतिकूल परिस्थितियों में अशान्त। गीता में भगवान् कहते हैं कि अंत:करण की प्रसन्नता होने पर व्यक्ति के सम्पूर्ण जीवन में दु:खों का अभाव हो जाता है और प्रसन्नचित्त रहने वाले व्यक्ति की बुद्धि शीघ्र ही सब ओर से हटकर एक परमात्मा में स्थिर हो जाती है।

प्रसन्नता के विषय में गाँधी जी का कथन है– "प्रसन्नता हमारे मन की गाँठ खोल देती है। अंत:करण से उद्‌गमित प्रसन्नता ऐसी पावन गंगा है जो सबको शीतलता प्रदान करती है। भीतर के विषाद और अवसाद प्रसन्नता के तेज झोंकों से रूई के हल्के फोहों की तरह उड़ जाते हैं।" सुविख्यात लेखक स्वेट मार्डन का कहना है– "जो व्यक्ति प्रसन्न स्वभाव का होता है वह निश्चय ही किसी भी कठिन कार्य को सफलतापूर्वक सम्पन्न करके संतोषप्रद परिणाम प्राप्त कर सकता है। यहाँ तक कि एक प्रसन्नचित व्यक्ति जीवन के अभिशाप को वरदान में बदलने की क्षमता रखता है।" भगवान् वेदव्यास जी कहते हैं कि चित्त में प्रसन्नता का आगमन होने से मनुष्य के सब दु:ख दर्द मिट जाते हैं और प्रसन्नचित पुरुष की बुद्धि शीघ्र ही ईश्वर में स्थिर हो जाती है। शरीरविज्ञानियों का अभिमत है कि खिलखिला कर हंसने से मनुष्य का तन और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।

हंसना और प्रसन्नचित्त रहना आज के तनावग्रस्त जीवन की अनिवार्यता बन गई है। हंसने से फेफड़े मजबूत होते हैं और मन के विकार दूर होते हैं। हंसने से मन हल्का-फुल्का हो जाता है और व्यक्ति अनेक प्रकार के रोगों से मुक्ति पा लेता है। इस सम्बन्ध में 'सैटरडे रिव्यू' के संपादक नॉर्मन काजिन्स का उदाहरण हमारे सामने है। उन्होंने अपने लकवे की बीमारी से निजात पाने के लिए हास्य का अभ्यास किया जिसे 'लॉफ्टर थेरेपी' के नाम से जाना जाता है। उनका कहना है कि औषधि के साथ यदि रोगी को हास्य का टॉनिक भी मिल जाए तो रोग से शीघ्र ही छुटकारा पाया जा सकता है। यही कारण है कि आजकल हर शहर-कस्बे में हास्य-क्लब खुल गए हैं, जहाँ लोग हंसी के फव्वारे छोड़ते हुए देखे जा सकते हैं। तनाव से मुक्ति पाने के लिए हास्य चिकित्सा एक प्रभावकारी उपचार है, जिसमें कुछ भी व्यय नहीं करना पड़ता।

यह धारणा सही नहीं है कि विपन्नता, अभाव और प्रतिकूल परिस्थितियाँ मनुष्य की प्रसन्नता को हर लेती हैं। हम देखते है कि हमारे आस-पास ऐसे बहुत से लोग हैं जो रूखी-सूखी खाकर भी खुश रहते हैं और साथ ही ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है जो सब प्रकार से सुविधा सम्पन्न होने के बावजूद अपने दु:खों का रोना रोते रहते हैं। प्रसन्नता और संवेदना का परस्पर गहरा और सीधा सम्बन्ध होता है। यदि मनुष्य की विचारधारा सकारात्मक है और मन संवेदनशीलता से लबालब है तो प्रसन्नता को हमारे द्वार पर आने से कोई रोक नहीं सकता। जीवन में प्रसन्नता का आगमन तब और भी सहज हो जाता है जब आदमी लोभ-लालच तथा स्वार्थपूर्ति की संकीर्ण भावनाओं से ऊपर उठ जाता है। ऐसा व्यक्ति सूफी संत बाबा शेख फरीद की इस सूक्ति पर चलता हुआ प्रसन्नतापूर्वक जीवन यापन करता है–

देख पराई चूपड़ी मत ललचावे जी।
रूखी-सूखी खा फरीदा, ठंडा पानी पी॥

जिस प्रकार दीपक जलाने से केवल अंधेरे का नाश ही नहीं होता, वरन् अंधेरा स्वयं प्रकाश बन जाता है, उसी प्रकार प्रसन्नता से दु:ख भी सुख में बदल जाता है। अत: जो भी सुखी या समृद्ध रहना चाहता है उसको प्रसन्नचित्त रहना चाहिए। प्रसन्नता कोई बाहरी वस्तु नहीं अपितु अन्त:करण की वृत्तिविशेष है, उसको जगाना मात्र मनुष्य का कर्त्तव्य है। ■■

रात के भोजन के मुख्य नियम – भोजन के पाचन और नींद का परस्पर गहरा सम्बन्ध है। भोजन ठीक प्रकार से पचता नहीं तो नींद में बाधा उत्पन्न हो सकती है, इस तथ्य को ध्यान में रखते हुए यह आवश्यक है कि रात के समय जितना सम्भव हा सके, भोजन जल्दी ही करना चाहिए। भोजन और सोने के समय के बीच कम से कम दो घण्टे का अन्तर तो अवश्य होना चाहिए। इसके अतिरिक्त रात्रि का भोजन सुपाच्य और हल्का होना चाहिए। भोजन करने के बाद कुछ दूर पैदल भ्रमण के लिए भी जाना चाहिए। इससे भोजन का पाचन ठीक प्रकार से हो जाता है और नींद अच्छी आती है।

रात के समय दही का सेवन निषिद्ध क्यों?–सामान्यत: स्वास्थ्य के लिए हितकारी होते हुए भी दही अभिष्यन्दी (शरीर के स्रोतों में रुकावट करने वाला) होता है। इसी गुण के कारण आयुर्वेद में रात के समय दही खाने की मनाही है, क्योंकि रात को भोजन करने के कुछ समय बाद ही सोना पड़ता है। भोजन-पाचन की प्रक्रिया सोते-सोते चलती रहती है, जो बहुत धीमी होती है। ऐसी स्थिति में स्रोतों में रुकावट की सम्भावना अधिक रहती है। परिणामस्वरूप नींद तथा चयापचय की क्रिया में भी बाधा उत्पन्न होती है।

साभार : आयुर्वेद सिद्धान्त रहस्य – आचार्य बालकृष्ण

नवम्बर 2019 मास में साप्ताहिक सत्संग

दिनांक	वक्ता	विषय
03	आचार्य वीरेन्द्र विक्रम (9899908766)	संस्कृति और धर्म में भिन्नता तथा समानता
10	श्री तरंग काण्डपाल (7042748906)	सुमधुर भजन
17	आचार्य देव शर्मा (9810669895)	सहनशीलता
24	डॉ. महावीर मीमांसक (9811960640)	वेद में भौतिक विज्ञान

अक्टूबर मास में प्राप्त दान राशि:—

नाम	राशि	नाम	राशि	नाम	राशि
M/s रितनंद बलदेव एजुकेशन फाउंडेशन	50,000/-	श्री सनातम धर्म सभा GK-II	3,100/-	श्री अमर सिंह पहल	1,100/-
		भारत विकास परिषद GK-I	3,100/-	आर्य समाज मदनगीर	1,100/-
M/s मुंजाल शोवा लि.	21,000/-	सर्व सम्मान	3,100/-	श्री विजय भाटिया	1,000/-
आर्य समाज ग्रे.कैलाश-2	15,000/-	M/s ज्वैलर्स एम. राज सन्स	3,000/-	श्री राजन शिप्रा	1,000/-
श्री राजीव कुमार चौधरी	11,000/-	श्रीमती चन्द्रप्रभा खांडपुर	2,200/-	श्री आर.के. सुमनी	1,000/-
श्री सत्यनरायण प्रकाश पुंज	11,000/-	श्री समीर कपूर	2,100/-	श्रीमती चंदू सुमानी	1,000/-
श्री आदर्श कादिर खान	11,000/-	श्री राजीव भटनागर	2,100/-	श्री गौरव सुमनी	1,000/-
श्रीमती मालिनी भारद्वाज एवं श्री एच.सी. भारद्वाज	11,000/-	आर्य स्त्री समाज-अमर कालोनी	2,100/-	सुश्री आदर्श भसीन	1,000/-
				श्री एस.सी. सक्सेना	1,000/-
श्रीमती उषा मरवाहा	5,100/-	श्री अशोक चोपड़ा	1,100/-	श्री वी.के. चोपड़ा	1,000/-
आर्य समाज अमर कॉलोनी	5,100/-	आर्य समाज संत नगर	1,100/-	श्री के.के. कौल एवं परिवार	700/-
आर्य समाज कालकाजी	5,100/-	श्री एस.सी. ढींगरा	1,100/-	श्रीमती शशि भंडारी	500/-
श्रीमती अमृत पॉल	5,000/-	श्री विद्या भूषण गुप्ता	1,100/-		
स्व. श्री ओ.पी. चड्ढा	5,000/-	आर्य समाज लाजपत नगर	1,100/-		

पुरोहित द्वारा एकत्रित धनराशि : ❖ आचार्य वीरेन्द्र विक्रम ₹ ....

वैदिक सैन्टर के लिए प्राप्त दान राशि :

❖ M/s महाशय दी हट्टी लि.	25,00,000/-	❖ सुश्री रितु जैन	2,000/-
❖ श्री गौरव कुमार	5,00,000/-	❖ श्री अभिनव बिरला	2,000/-
❖ श्री कीर्ति प्रदीप जैन	2,000/-	❖ श्री स्क्रेपी बिरला	1,500/-
❖ सुश्री वर्षा जैन	2,000/-	❖ श्री स्कोबी बिरला	1,500/-

धर्म एवं धर्मनिरपेक्षता : क्या, क्यों और कैसे? विषय पर विचार गोष्ठी सम्पन्न:

आर्य समाज कैलाश-ग्रेटर कैलाश-1 व **38 विभिन्न सामाजिक** एवं **धार्मिक संस्थानों** तथा **रेजिडेन्ट वेलफेयर एसोसिएशन** के संयुक्त तत्वाधान में एक विचारोत्तेजक संगोष्ठी का आयोजन **दिनांक 13 अक्टूबर 2019** को आर्य ऑडिटोरियम के सभागार में किया गया।

गोष्ठी की अध्यक्षता चिन्मय मिशन दिल्ली के वरिष्ठ सन्यासी स्वामी प्रकर्षानन्द जी ने की। उन्होंने कहा कि मनुष्य समाज का एक ही धर्म हो सकता है वह है मानवता चाहे वह धरती की किसी कोने में क्यों न रहता हो। धर्मनिरपेक्षता शब्द का प्रयोग राष्ट्र के संचालन में भी उचित नहीं है।

गोष्ठी के मुख्य अतिथि प्रसिद्ध शिक्षा संस्थान एमिटी विश्वविद्यालय के संस्थापक संचालक कुलाधिपति डॉ. अशोक चौहान जी ने गोष्ठी के विषय को प्रांसगिक बताते हुए कहा कि वर्तमान में राष्ट्र के बुद्धि जीवियों का यह दायित्व बनता है कि राजनीति में प्रचलित धर्मनिरपेक्षता जैसे विषयों पर अपना पक्ष प्रस्तुत करें। डॉ. चौहान ने गोष्ठी में सम्मिलित युवक-युवतियों को व बालक-बालिकाओं को मंचपर बुलाकर विशेष सम्मानित किया।

इस विचारोत्तेजक गोष्ठी का प्रारम्भ संगीतज्ञ भी लक्ष्मीकान्त जी के सुमधुर भजनों के साथ हुआ। गोष्ठी के विषय प्रवर्त्तन व उद्घाटन भाषण की प्रस्तुति का दायित्व निर्वहन करते हुए प्रोफेसर विनय विद्यालंकार (अध्यक्ष संस्कृत विभाग राजकीय पी.जी. कॉलेज, हल्द्वानी व प्रधान आर्य प्रतिनिधि सभा उत्तराखण्ड) ने वेदों में वर्णित धर्म के स्वरूप को प्रस्तुत करते हुए अनेक प्रभावों सहित बताया कि - '**धारणात् धर्म इत्याहु धर्मो धात्यते प्रजा**' धर्म वह शाक्ष्वत तत्व है जो सभी को धारण करता है तथा जिसे सभी धारण कर सकते हैं।

गोष्ठी के मुख्य वक्ता आर्य जगत् के उच्चकोटि के वक्ता जिन्हें सुनकर मन के समस्त संक्षय मिट जाते हैं, कठिन से कठिन विषय सरलता से बुद्धिगम्य हो जाता है एक नई दृष्टि मिलती है ऐसे विश्व विख्यात डॉ. वागीश आचार्य जी (प्राचार्य आर्ष गुरुकुल एटा, परामर्शदाता आर्य समाज काकड़बाड़ी, मुम्बई) ने अपनी अद्वितीय शैली में धर्म का वह रूप प्रस्तुत किया जिसने हजारों वर्षों तक मानव जाति को बांट कर रख दिया है।

संगोष्ठी के विशिष्ट वक्ता डॉ. मणीनन्द्र नाथ ठाकुर प्रोफेसर व निदेशक स्कूल ऑफ पॉलिटीकल स्टडीज जवाहर लाल नेहरु विश्वविद्यालय दिल्ली ने अनेक भारतीय व वैदेशिक विद्वान चिन्तकों के कथनों का उद्धरण देते हुए सच्चे धर्म की स्वीकार्यता व धर्म के नाम पर चलाई जा रही धर्म के दुकानों की अस्वीकार्यता पर बल दिया।

गोष्ठी का संचालन डॉ. विनय विद्यालंकार जी ने किया जिनका सहयोग श्री अशोक मेहतानी व श्री अमित चटर्जी ने दिया। गोष्ठी के मुख्य संयोजक श्री राजीव चौधरी थे।

इस कार्यक्रम में श्री योगेश मुंजाल जी, डॉ. अमिता चौहान व परिवार, श्री योगराज अरोड़ा जी, श्री आनन्द चौहान जी, आदि अनेक गणमान्य जन एवं अतिथि उपस्थित थे। लगभग 350 लोगों ने भाग लेकर गोष्ठी की शोभा बढ़ाई।

दीप प्रज्ज्वलन करते हुए

स्वामी प्रकर्षानन्द जी का अभिनन्दन करते हुए श्री योगेश मुन्जाल जी

डॉ. अशोक चौहान जी का सम्मानित करते हुए श्री योगेश मुन्जाल जी

डॉ. अमीता चौहान जी का स्वागत करते हुए श्रीमती सुदेश चोपड़ा एवं श्रीमती उषा मरवाह

श्रीमती संतोष मुंजाल जी को सम्मानित करते हुए श्रीमती अमृत पॉल

डॉ. वागीश आचार्य जी को सम्मानित करते हुए श्री एच.सी. भारद्वाज

डॉ. विनय विद्यालंकार जी को सम्मानित करते हुए श्री आर.सी कपूर

श्री आनन्द चौहान जी को सम्मानित करते हुए श्री ओम प्रकाश यजुर्वेदी

डॉ. वागीश आचार्य जी सभा को सम्बोधित करते हुए।

मंच पर आसीन श्री सुमन कान्त मुंजाल, डॉ. मणीन्द्र नाथ ठाकुर, स्वामी प्रकर्षानन्द, डॉ. अशोक चौहान, डॉ. अमीता चौहान एवं श्री योगेश मुंजाल

डॉ. मणीन्द्र नाथ ठाकुर जी सभा को सम्बोधित करते हुए।

सभागार में उपस्थित श्रोतागण।

MAHARSHI DAYANAND CHARITABLE MEDICAL CENTRE

Arya Samaj Kailash-Greater Kailash-I, New Delhi-110048
Ph.: 29240762, 46678389 • E-mail : samajarya@yahoo.in

An ISO 9001:2015 Certified Institution

OBSTETRICS AND GYNECOLOGY

SERVICES AT AFFORDABLE RATES

OUR MISSION IS TO PROVIDE BASIC HEALTH CARE TO ALL WOMEN

- ❖ Well-women Gynecology Care.
- ❖ Basic infertility management
- ❖ Consultation and Care for Gynecological Conditions.
- ❖ Family planning, including contraceptive care and counsel.
- ❖ Care for normal pregnancy and birth guidance.

ANTI NATAL : **Monday & Friday : 10:00 to 01:00 pm**

(i) Vaccination care for Pregnent Ladies. (ii) Ultra Sound Facilities Available.
(iii) All Blood Test needed (iii) Regular Checkup

GYNE CHECKUP **Monday to Friday : 10:00 to 01:00 pm**

Dr. VIMLA TICKU
M.B.B.S., M.D. (Obs. & Gyne)
(Mon. to Sat. 10:00 - 1:00 pm)

ARYA SAMAJ KAILASH-GREATER KAILASH - I

An ISO 9001:2015 Certified Institution

Age 5-12 Yrs.

has started

BAL VIKAAS CLASSES

(By Well Versed Teachers)

A VALUE BASED EDUCATION PROGRAMME

(For CHARACTER BUILDING & SELF DEVELOPMENT)

w.e.f. 5th Oct. 2019

Every Saturday : From 10:00 to 11:15 am

GUIDELINES

- ❖ **Registration:** Parents should fill up 'Registration Form' to enroll their son/ daughter.
- ❖ **Mode of Communication:** English & Hindi
- ❖ **Fees:** ₹400/- P.M.
- ❖ **Attendance:** The student must be regular & punctual.
- ❖ **Limited Seats** (First come first served basis).
- ❖ **Dress Code:** Decent clothes (avoid tight fittings and distracting colors).

These classes are designed to give practical expression to eternal values propagated by the great spiritual traditions of India.

For further details please contact **Sh. Rajiv Chaudhri-9810014097**.

For registration please contact **Mr. Ajay Kumar-9911111989** or **Mr. Surendra Pratap-9953782813**.

Encl.: Registration Form

Vijay Krishn Lakhanpal President	Rajiv Chaudhri Sr. Vice President	R.K. Verma Secretary